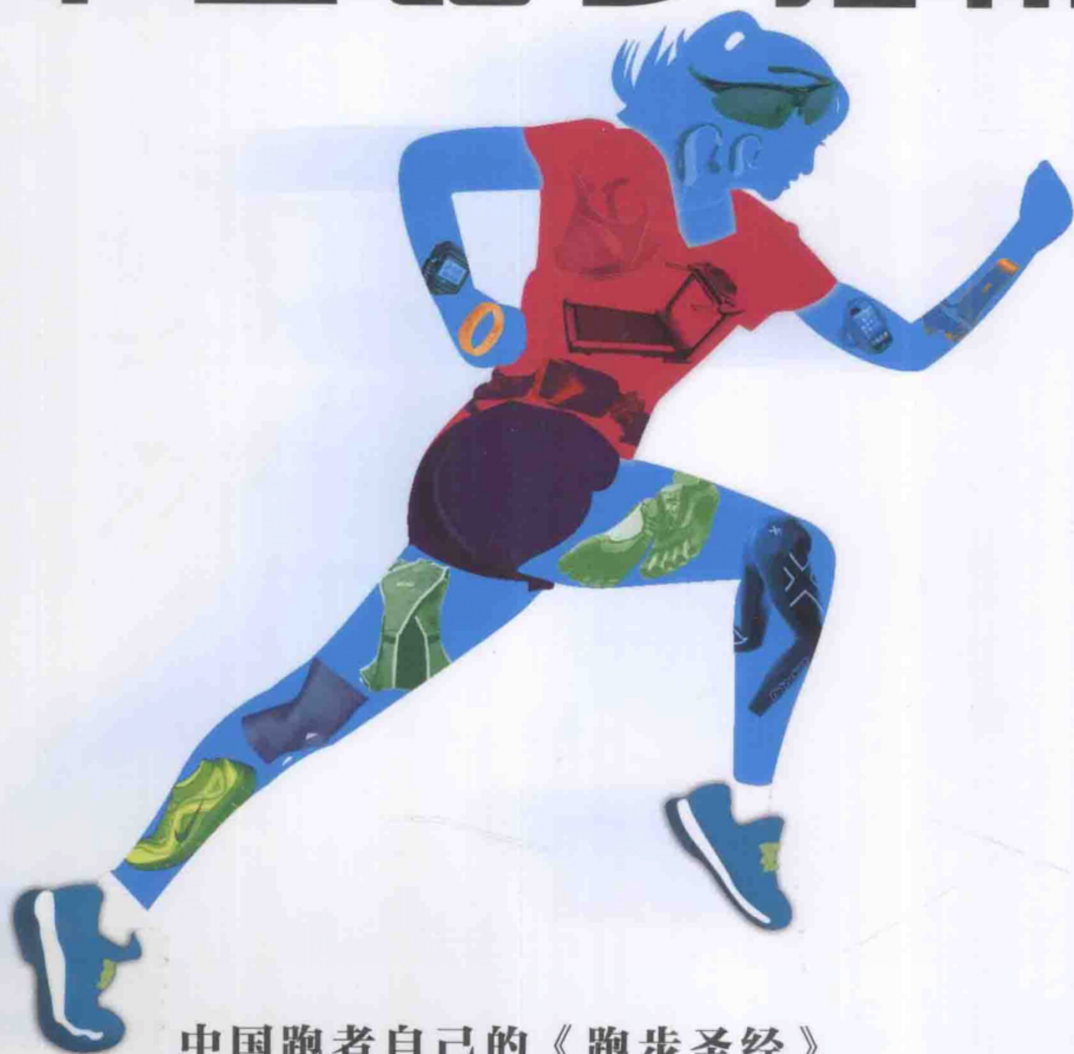
不跑会死

中国跑步指南



中国跑者自己的《跑步圣经》

宋歌◎编著
豆瓣超人气跑步达人

李福仁◎审核
《跑步圣经网》创始人

煤炭工业出版社

ZITO
紫图

紫图书库 4005
紫图乐活 005

OHAS 紫图乐活

专为中国跑友打造，读罢本书，无论你想做“独行侠”还是“约跑族”，都能迅速找到跑步的乐趣和归属感，从容面对跑步中可能出现的各种问题！

跑步让你变得更好

16个跑步的好处

教你如何越跑越轻松

2类最受跑者青睐的跑步姿势

14种拉伸姿势＋5种静态训练

远离运动伤害

8种常见跑步伤害的预防与治疗

科学的训练计划

4大适合不同跑友的训练方法

谈谈装备

10种让你更享受跑步的装备

跑者必须知道的那些事儿

8大城市约跑地点介绍

从 8 周训练计划开始跑步人生

从0开始，专为跑步新手打造

建议上架类别：生活 · 健身

ISBN 978-7-5020-4579-1







紫图图书：我们策划
中国精品畅销书

绿色印刷产品

定价：39.90元

不跑会死

中国跑步指南

宋歌◎编著　　李福仁◎审核
豆瓣超人气跑步达人　《跑步圣经网》创始人

煤炭工业出版社
·北京·

图书在版编目（CIP）数据

中国跑步指南/ 宋歌编著. -- 北京 ：煤炭工业出版社，2014

ISBN 978-7-5020-4579-1

Ⅰ. ①不… Ⅱ. ①宋… Ⅲ. ①跑－健身运动－指南 Ⅳ. ①G822-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第147247号

煤炭工业出版社　出版

（北京市朝阳区芍药居35号　100029）

网址：www.cciph.com.cn

北京市昌平开拓印刷厂　印刷

新华书店北京发行所　发行

*

开本720mm × 1000mm $^{1}/_{16}$　印张14

字数110千字　印数1－7 000

2014年7月第1版　2014年7月第1次印刷

社内编号7356　定价：39.90元

推荐序

人人均可轻松养成跑步的习惯

人不是天生爱劳动，但是人天生爱运动。

几百万年前，我们就在草原上奔跑。清晨的露水，初升的朝阳，柔软的小草，绚烂的小花，都是我们的伙伴，见证着我们的故事。微风吹过我们的长发，明月听过我们的吟唱，山涧赏过我们的舞蹈，鹿儿和我们一起奔跑。我们在奔跑中获得食物，也在奔跑中收获欢乐；我们在奔跑中成长，也在奔跑中收获爱情与芬芳。

小时候，只要能坐起来，我们就想走；只要能走，我们就想跑。我们打闹、嬉戏、玩耍、追逐，触摸着新奇的一切。看似无目标的运动，促进我们的大脑生长，促使我们的身体成长。

运动是人的天性，跑步更是人的天性！人类天生爱运动。

然而，为什么成年后的我们觉得运动变得很困难了呢？为什么每次运动都像从心理和生理上打了一场大仗一样呢？

因为我们的教育，使我们受到了影响。耶稣在十字架上受难，而后人类得救赎。这个寓言形象地说明了，我们的教育认为欢乐来自于努力，解放来自于痛苦后的救赎。

我们还有一种倾向，成功，总是来自意志和坚持，来自对痛苦的战胜。对于本应快乐的运动，我们也接受了这种态度。我们总以为，运动就是痛

苦，运动就是坚持，运动就是疲劳，运动就是肌肉的折磨，运动收获的快乐是对我们承受痛苦的奖赏。

就是这样，没有正面的反馈，没有快乐的奖赏，只有对痛苦的承受和压力的坚持，我们还能持续地运动下去吗？只要有个借口、有个理由，我们就停止了运动。

运动，本应一开始就是快乐的，由始至终都是快乐的，没有痛苦，也无需我们坚持，放松我们的身体，娱乐我们的精神。舒展四肢，我们自然与日月一样熠熠生辉，自然与草木一样生长旺盛。

小孩子想跑就跑，想打就打，自得其乐；跑完了，打完了，就放下了，可曾见他们要求自己跑得快，打得赢，制造压力乎？如果你能够在快乐和轻微的痛苦之间不断转换，不勉强、不过量，轻轻松松地运动，不为达成什么目标，一直运动下去，你就时时刻刻都快乐，你就收获了人的自身。而原来设定的目标，不过是一个个垫脚石而已。

我们要从运动中自然产生快乐，而不应从运动中寻找痛苦。要运动，就运动，步调一切全随我，不勉强，不痛苦，生生不息乐无穷。“气以直养而无害，劲以曲储而有余”，古之人不余欺也！

李福仁

2014 年 6 月 26 日

作者序

爱上跑步，
是因为享受不断突破自己的喜悦

在外奋斗了 10 年，由于父母身体原因，我辞职回到了家乡，一个普普通通的三线城市，在父母的帮助下做着一份稳定且收入不高的工作。

变得疏远陌生的儿时伙伴、不理解自己的父母、毫无挑战的单调工作，让我整个人开始变得懒惰起来，那个时候我对一个词特别感同身受，就是“混吃等死”。这样浑浑噩噩地过了一段日子，我原本基数就很大的体重飞涨到接近 100 公斤，并且顺利地在春节期间超过了这个数字。

春节过后，我猛然觉醒，不打算在这安逸的环境下自暴自弃，放任体重肆意地疯长。于是，我给自己定下了减肥的目标。

好在我的执行力还算不错，能够保证每周 4 ～ 6 天的运动量，分别是游泳 2 公里 / 次、跑步 7 ～ 10 公里 / 次、骑行 35 ～ 40 公里 / 次，三种运动交替进行。除此以外，每天都记录体重，对着镜子拍照，有意识地计算每天摄入的热量，维持基础代谢（指人体维持生命的所有器官所需要的最低能量）就足够了。体重随着较大的运动量，以及控制饮食，迅速地减了下来。直到现在，一直维持在 74 公斤左右。

而减肥带给我更重要的意义是，我已经离不开跑步了。

以前我对于跑步这件事，简直是深恶痛绝，上学时也好、工作后也好，

从没有坚持超过一个星期，原因多种多样。回想起来只觉得跑步真是一项枯燥的运动——一个人自顾自地跑着，没有人与你交流，不知道目的地在何方，乏味且容易疲劳，总是一下子就放弃了。几次都是因为突然一时兴起去跑步，第二天整个腿都非常酸痛，犹如灌铅一般，于是马上就放弃了。我想，对跑步有这种感受的应该不只我一个人。

只有坚持下来，才会发现跑步的乐趣。

运动的方式有很多，跑步是其中最简单的，没有什么器械要求，也没有什么特别的姿势，但却是最容易突破自己的运动。为什么这么说？因为跑步的距离是越来越长的，每增加哪怕 1 公里也是成功突破了自己——即使距离没有变化，而时间缩短了，同样也是突破了自己。

彻底迷恋上跑步，是在跑完第一次半程马拉松之后。虽然完赛后腿在发抖，而且感觉快要抽筋，但整个人却兴奋得不像样子，心里有种无法言表的成就感：我遵循自己的想法，去实现自己许下的愿望——我的人生中也跑了一次半程马拉松，不管以后如何，至少我跑过了！

我没有什么天赋，从小学习就不怎么好，甚至连偏科这种事都没有发生在我身上，学过几样乐器，但都仅仅是《小星星》的水平，也没有任何值得炫耀的事情——无论怎么想，也不过是个平凡的人。

虽然平凡，但这不妨碍我欣赏自己。随着跑步的速度越来越快，看着比以前的速度提高了多少分钟，那种挑战自己后的喜悦感和满足感让我不能自拔——或许跑步是一件最容易让你认可自己的事情。

跑步不需要你去努力学习技巧，你一个人跑着，并没有什么排名，所谓的超越仅仅是超越你自己。你需要做的就是两个字“坚持”罢了。

我应该就是最好的例子，证明人人都可以跑步的例子。

宋歌

2014 年 6 月 20 日

编辑荐语

翻开本书，
加入到跑步这项让人上瘾的运动中

如果你关注名人时事，你一定会发现，跑步这项最简单的运动正在风靡全世界，奥巴马、卡梅伦、村上春树、奥普拉……都在用实际行动展示自己对跑步的痴迷。而在中国，这股跑步的热潮也已经愈演愈烈，马英九、潘石屹、郁亮、毛大庆、魏江雷、刘震云、李连杰、李云迪……无论他们身处政界、商界还是文艺界，无论他们跑步的初衷是疗伤、健康、减肥还是保持体力，跑过之后，他们都毫无例外地沉溺于跑步，身体力行地诠释着“不跑会死”，并积极地把这一感受传达给他人，影响了更多人开始跑步。

跑步为什么有这么强大的魅力？

那是因为跑者们确实通过跑步改变了自己，获得了更好的状态。跑步不仅代表健康的生活，还意味着拥有毅力、智慧、时尚、正能量等一切你所需要的！

和大多数人一样，本编在编辑这本书之前，也曾是一个坚持跑 800 米都成问题的体育废柴，把跑步当做生活的一部分？对本编来说简直是天方夜谭。但跑步带来的种种好处打动了我，于是也按照书中所列的 8 周训练计划开始了跑步人生。从根本跑不起来，只能快走，到跑 5 分钟，快走 3 分钟的缓慢进步，再到一口气坚持跑 45 分钟后精神倍儿好，让本编每天都在期待

下班后的夜跑或是静态训练，就这样有了跑步的瘾！跑步大概是在最短的时间就能让人获得极大成就感的事了，而且它永远能让你期待下一次更高的目标，像本编已经开始幻想人生中的第一个半马，甚至全马，因为我知道，只要坚持跑下去，这是必然可以达成的。

本书源自2013年引发微信、微博疯狂转载的豆瓣热门帖《跑步入门指南》，确定该跑步指南的实用性与指导意义后，我们向该帖作者宋歌（网名"Dexter S"）约稿。在与作者共同努力下，我们查阅了大量国内外运动类书籍、资料，联系、咨询了国内众多跑者，并请国内最知名、会员数最多的跑步门户网站之一——跑步圣经网创始人李福仁（网名“最后的神”）严格审核后，这本历时近一年，专为中国跑者打造的跑步指南书终于得以面市。非常感谢在这本书编著过程中给予我们热情帮助的盖小远、沧浪火、qiuyuke、梅林初见、candyXM、Styeath、shikang、lee_ou、风清扬、lyshewa、kkrabbit……特别要感谢跑步圣经网的大力支持，是你们使这本书能够臻于完美地呈现给那些怕跑步、想跑步、在跑步的朋友们。

本书站在中国跑者的角度，全面介绍了我们为什么要跑步、如何跑步对身体更好、如何预防和应对运动伤害、怎样为自己制定科学的跑步计划、如何选择跑步装备等跑者必知的各种问题，还附有多位跑者的励志日记，为你呈现最真实的中国跑者世界。本书还特别罗列出能让中国跑者迅速找到跑步组织的各种平台，无论是论坛、微信、微博，还是各大城市的知名跑点，只要你想开始跑步，绝对能够带给你强烈的归属感，让你跑得起来，更跑得下去！

读罢本书，希望你会和我们一样，迫不及待地挑选一双合脚的跑鞋，找一处合适的跑点，从容迈开双腿，迅速加入到“不跑会死”的运动中！

编者谨识

2014年6月25日

目录 Contents

第1章 跑步让你找到更好的自己

第2章 迈开第一步，你会越跑越轻松

第3章 为了跑得更久，远离运动伤害

第4章 科学的训练计划让你顺利实现目标

第6章 跑者必须知道的那些事儿

第7章 从8周训练计划开始跑步人生



第1章

跑步让你找到更好的自己

一、跑步的好处说也说不完

1. 跑步让你告别臃肿的身材

先说一组在 2013 年召开的第十一次全国营养科学大会上的数据："我国城市居民（18 岁以上）的超重率达到 32.4%，肥胖率达到 13.2%。"这一数据相比 10 年前分别增加了 15% 和 33%，这样看来，我国每 10 个人中就有 4 个是超重的。如果把年龄降低到 15 岁，那么，在 2010 年就有 38.5% 的人超重，到了现在，相信突破 40% 应该是轻而易举的事。

Tips

如何知道自己是否肥胖

想了解自己是否肥胖，必须从掌握你的体脂率（BFR）开始，这是了解身体脂肪含量的一个重要指数。体脂率指身体脂肪含量在人的总体重中所占的比率，又称体脂百分数，反映人体内脂肪含量的多少。测量体脂率的最佳时间是早晨。是否超重？如何更好地减肥？都要从计算体脂率开始。

以我的家庭为例，父母均为肥胖人群，如果回到我尚未减肥成功的时候，那么我们家庭的肥胖率就是 100%！或许是因为肥胖，我父母的身体都不太健康，都有三高。我父亲还有极大的烟瘾，所以肺也不大好。我深信这样的家庭在中国遍地都是，而且大部分人并不觉得自己过胖，或是抽烟有什么不好，这才是问题的关键。

想象一下，身处同样的生活环境，你比别人多背了十几甚至几十斤负重在身，是不可能比别人轻松的。大体重加上不健康的生活习惯，一定会给身体各个器官以及关节带来负担。

跑步或许是能让你变得越来越轻松的最简单方法。相比于游泳、瑜伽、健身操等运动，跑步不需要专门学习，不需要借助器材，只需要你穿上跑鞋，坚持去跑即可。简单方便，而且消耗的热量并不低，如果 1 小时跑 9 公里左右的话，大约可以消耗掉 600 ～ 700 卡热量，已经比大多数有氧运动高了。

Tips

有氧运动和无氧运动

有氧运动指时间较长，强度中上，人体在氧气充分供应的情况下进行的运动。运动时，氧气能充分燃烧体内的糖分，还可消耗体内脂肪。要求每周 3 ～ 5 次，每次时间不少于 40 分钟。常见的有氧运动有慢跑、快走、游泳、骑行等等。

无氧运动指运动时间短、强度大，氧气来不及充分地供应，致使乳酸在体内大量积累，人体呈现缺氧状态的运动。无氧运动能提高速度、增加肌肉的耐力，但很难持续长时间，疲劳消除的时间也慢。常见的无氧运动有短跑、俯卧撑、肌力训练（长时间的肌肉收缩）等等。

运动减肥是最健康的减肥方式，当然，跑步肯定不是唯一的运动，但是它却是适合大多数人的运动。无论是年轻人、上了年纪的人、运动达人、久不运动的人……都可以从跑步中获得益处。

跑步作为运动的受限性也较低，拂晓或是黄昏，细雨或是晴天，只要你想跑，随时都可以。

2. 跑步提高心肺能力，预防心血管疾病

我们都知道有氧运动对心肺能力的锻炼效果显著，它可以提高你的肺活量和心肺代谢能力，提高血液含氧量，清除血液垃圾。

心肺功能直接影响全身器官及肌肉的活动，心肺功能好的话，不仅可以使我们运动的持续时间变长，不至于很快疲倦，还可以使我们平时的工作时间更久、更有效率。更重要的是，良好的心肺功能可以预防各种心血管疾病。此外，下肢的运动能促使静脉血流回心脏，可以预防静脉内血栓形成。

路跑的时候和一个跑友偶遇过几次，我叫他王哥。初见时，我以为他只有 30 多岁，顶多 40 岁，聊起来才知道，他竟然与我父亲年龄相仿，已是“天命之年”。

王哥身体状况良好，跑全程马拉松的速度虽然不算快，但也能进 430。而且静息心率非常低，大概只有不到 60，这对于一个 50 岁的人来讲已经非常不错。

王哥说他在单位组织的体检中，身体某些指标比公司的年轻人还好一些——这从他跑步的姿态就能看得出，相比一些初跑的人，他确实跑得轻松自在，哪怕是走路，也比大多数人看起来轻盈。

Tips

马拉松

马拉松（Marathon）长跑是国际上非常普及的长跑比赛项目，全程距离 42.195 公里。分全程马拉松（Full Marathon）、半程马拉松（Half Marathon）和四分马拉松（Quarter Marathon）三种。一般提及马拉松，指的是全程马拉松。半程马拉松的长度是 21.0975 公里。

马拉松 430 就是跑完全程马拉松的时间是 4 小时 30 分钟。400 是 4 小时，450 是 4 小时 50 分，以此类推。

Tips

静息心率

静息心率（Resting Heart Rate，RHR）又称为安静心率，是指在清醒、不活动的安静状态下，每分钟心跳的次数。测静息心率的最佳时间是晨起时，或是至少安静地坐5分钟之后再测，否则所得结果就会偏高。有临床研究证实，静息心率偏快的人，发生各种心血管疾病的危险明显增加，死亡率也高。能使静息心率保持在60次左右，就更可能长寿。虽然运动时心率加快，但运动使心功能得到锻炼，从而使静息心率减慢。

大部分人跑步后会感到全身轻松畅快，而不是身体的某个部位变得很舒服。毕竟跑步是一个涉及全身的运动，通过跑步，一些轻微的不适症状可以得到缓解，甚至治愈。

3. 跑步舒缓情绪、释放压力

我在窗口工作，忙碌且工作内容繁琐，平时要接待各种各样的人，必须笑脸相迎、细心解答，尽管这样，还会有些来办理业务的客人不理解，大声吼闹，这个时候就难免产生压力。

还有一些压力来源于生活。正如我写的那样，像我这样难以适应从大都市快节奏生活回归到小城市慢节奏生活的人还有不少。

豆瓣上有人告诉我，他跑步的经历和我相似——北漂后选择回家，受不了小城市的无聊，儿时的朋友都已经成家、生子，每个人都忙着照顾自己的家庭。他有段时间非常不适应自己每天两点一线的生活，没有什么朋友，睁开眼几乎就是面对电脑，于是开始跑步。

他说，跑步之后，自己变得开朗了很多，也更加有耐心，毕竟压力有了发泄的地方。坚持每天做同一件事是非常不容易的，而坚持跑步或许是这其中最简单的——你只要迈开腿就可以了。跑步能够舒缓情绪、释放压力，让情绪变得更容易控制，对他来讲已经是最大的收获。

我们每一天都面对各种各样的压力，学业、事业、生活各方面的压力，有时会压得我们喘不过气来。你是上班族，要经常加班、面对很多难缠的客户，难免要把真实的自己藏起来，控制自己的情绪；你是学生，要面对各种各样的考试，难免让自己的神经紧绷……这些压力无法发泄，时间长了可能会迁怒到家人、朋友身上，甚至自己积郁成疾，就得不偿失了。

跑步这项最简单的运动或许可以改变你，让你舒缓情绪、释放压力。从生理上讲，骨骼肌的收缩有利于心理放松，自然会缓解压力。从心理上讲，通过跑步可以暂时将注意力转移到运动中，实现原定计划的成就感、排汗后的轻松感，都能有效缓解压力。可以说，跑步是非常棒的主动放松方式。

当你的运动量超过某一阶段，还有可能获得跑步者高峰体验，感觉一种难以言说的愉悦感充斥全身，感觉已经超越了自己。当你在今后的工作或生活中遇到问题、难以为继的时候，回想一下你超越自己的情景，或许它会成为你解决问题的灵感。

Tips

跑步者高峰体验（Runner's High）

跑步者高峰体验是指当长时间持续进行中量至重量级的运动、深呼吸，把肌肉内的糖原用尽，只剩下氧气时，体内便会分泌内啡肽，使人感受到那种难以言喻的“颤栗、欣快、满足、超然的情绪体验”。

Tips

体脂率（BFR）公式

女性

参数 a = 腰围（厘米）× 0.74

参数 b = 总体重（公斤）× 0.082+34.89

身体脂肪总重量（公斤）= a － b

体脂率 =（身体脂肪总重量 ÷ 体重）× 100%

男性

参数 a = 腰围（厘米）× 0.74

参数 b = 总体重（公斤）× 0.082+44.74

身体脂肪总重量（公斤）= a － b

体脂率 =（身体脂肪总重量 ÷ 体重）× 100%

4. 跑步让你更自信

或许有些人跑步是因为减轻体重、改善体质、更加时尚等各种各样的原因，但实际上，你还会因为跑步而变得更加自信。这并不是自我感觉良好的自信，而是你由内到外的精气神，会让人感受到你的自信。

我之前算是一个自卑的人，即便不自卑也肯定是不自信。我总认为自己没啥优点，缺点倒是有一大把——长得不帅、胖、驼背、懒惰、没有一技之长……能数上半天。

跑步让我变得更加自信了。其实对我来说，坚持跑步的原因除了减肥外，还有点功利的心态，想着跑很远的话是否也能跟别人炫耀下，成为一个谈资——毕竟不是所有人都能坚持跑步，并能完成一个半程马拉松甚至全程马拉松的。

Tips

体脂率表

分类	女性	男性
必要脂肪	10% ~ 13%	2% ~ 5%
运动员	14% ~ 20%	6% ~ 13%
健康	21% ~ 24%	14% ~ 17%
可接受	25% ~ 31%	18% ~ 25%
肥胖	32%+	26%+

注意：若体脂率过低，低于体脂含量的安全下限，即男性5%，女性13%，可能引起功能失调，所以减肥要参考自己的体脂肪率，根据体脂率表设立实际的减肥目标。

但跑着跑着，我便开始享受挑战自己的乐趣了。每当比预设目标跑得快时，总是特别开心；即使某次没有达到目标，也会油然而生“下次一定要加倍努力完成”的感觉。

跑步让你真实地跑过一个又一个里程碑：5公里、10公里、半程马拉松、全程马拉松——以前你想都不敢想的事情，现在都能一一实现，这样会极大地增强你的自信心。另外，跑步会增强你腿部的肌肉力量，走路有力不但给人精神奕奕的印象，自己也会变得自信起来。

通过跑步，通过对自己的挑战，让你变得更强大，更加肯定自己，给予自己正面的评价，你会找到充满力量和自由的感觉，而这种感觉正是跑步让人上瘾的原因之一。

5. 跑步让你做事更有计划，治愈拖延症

在这个信息碎片化时代，随着微博、微信等网络平台的普及，仿佛 140 字成了阅读的极限，我们已经没有耐心去看长篇大论，人也变得越来越浮躁。坚持跑步这项大多数人觉得枯燥的运动，可以让人做事更专注、更耐心，做其他事情也开始像跑步一样——建立目标，制定阶段性计划，并完成它。

就像越跑越远的距离一样，有计划的生活让我充实了起来。固定的时间起床、睡觉，遵循健康的生物钟，有目标、有计划地度过每一天。这样规律的生活，可能看起来并不像是年轻人，但是相比以前每天都把大部分时间浪费到网络上，我更喜欢现在的自己，是跑步让我发现了更好的自己。

坚持跑步让我变得更有毅力，治愈了我的拖延症，最重要的是让我更加热爱生活：我开始捧起一本书慢慢地读，开始拿起角落中吃灰的吉他专注地弹，开始花时间去学习一直很感兴趣的摄影。跑步之后，时间和精力都仿佛增加了一样。

Tips

最大心率

最大心率（Maximum Heart Rate，MHR）是指人在运动时，每分钟心跳最高可以达到的次数，计算方法为 220 - 实际年龄。最大心率是一个基于生理条件的心跳极限的估算值，长期在运动中超过最大心率，会对身体有一定的损害。

Tips

最大心率各阶段百分比运动效果表

最大心率百分比	运动类型	消耗	典型运动
90% ~ 100%	最大摄氧量的最高强度运动	糖分消耗最大 基本无脂肪消耗	冲刺、 100 米
80% ~ 90%	无氧运动	脂肪消耗很小 糖分消耗最大	速度训练、 400 米
70% ~ 80%	有氧运动	脂肪消耗一般 糖分消耗较大	耐力训练、 1 万米
60% ~ 70%	有氧运动	脂肪消耗最大 糖分消耗一般	跑步、 滑轮
50% ~ 60%	轻微活动	脂肪、糖分 消耗均较小	简单慢跑、 步行

6. 跑步让你的感觉更敏锐

我在跑步的时候大脑一片空白，每次跑完都记不清跑步时在想什么。或许是想着心率到了多少，抑或是我用了多长时间，但更多的时候都是在听自己呼吸的声音，感受身体的变化，这让我的感觉更加敏锐。

特别是路跑的时候，你需要观察往来的人流、车辆，完全没有时间去想其他事情。有时还会回想一下今天发生了什么事，但往往都只是闪念，瞬间就会过去。人少车少的时候，我会看看马路两边有没有发生什么变化，看着树叶一点一点发芽、茂盛，再到枯黄，我开始关注身边的变化。

有时我也会和自己说说话，一般都是再坚持下，或者告诉自己可以提速了。看到很多跑友分享自己总会在跑步时回忆一天生活、工作的种种，这也是一种跑步的真实状态。

我爱上了跑步，跑步变成了我的习惯，甚至可以说它已经成为我身体的一部分。当因为某件事错过一次跑步的时候，我会感觉浑身不舒服，身体会感到发胀，一定要在第二天马上补回来。

用自己的脚步去丈量这个城市，这种感觉是其他运动所替代不了的，更何况，你还可以用自己的全部，去感受季节的变换。



领跑者　潘石屹

作为 SOHO 中国的董事长，除了在微博上与任志强互相调侃外，微博分享最多的，就是他的跑步记录。他不仅自己跑，同时也带动他的妻子张欣一同跑步。跑步对他来说是一种生活方式，有爱、有健康。

7. 跑步带给你的其他好处

让你的皮肤变得更好

跑步可以加速血液循环、促进新陈代谢，这些都会让你的皮肤变得更好。哈里医疗中心（英国知名医院）的皮肤科专家 Christopher Rowland Payne 分析："由于运动而增进血液循环，皮肤的细胞能更多且更有效地接受氧气和营养成分，排出有害物质。锻炼也对机体胶原蛋白的产生创造了理想的环境，帮助减轻皮肤皱纹并加速修复愈合过程。"要注意的是跑后的清洁以及补水。

让你更聪明

跑步会促进大脑的血液流动，促进脑部发育，让人越跑越聪明。美国国家老龄化研究所神经科学实验室的一项课题初步证实，通过几周的运动训练，人在认知测试中会有更好的表现。还有实验表明，一段时期的跑步或其他耐力训练，可以增加大脑中的神经元数量，促进脑部记忆和学习功能。

提高免疫力

伦敦圣乔治医院首席饮食学专家 Cath Collins 说："适度锻炼让免疫细胞更活跃，这样人体能战胜入侵的病毒。"要注意适度原则，如果运动强度过大，反而会削弱免疫细胞的作用，比如马拉松后的一两天内，人就比较容易患上感冒。

改善睡眠

跑步产生的内啡肽，是人体自身制造的最好的神经松弛剂，能够改善睡眠质量。有些人晚上跑步可能会使神经变得亢奋，建议失眠者在早上或者下午跑步。

预防生活习惯病

肥胖、糖尿病、高血压、动脉硬化、易过敏、男性 ED 等生活习惯病，大多是由于饮食不当、运动不足等原因造成的。长期坚持跑步、健康合理的饮食、良好的作息规律三者结合，就能让你远离生活习惯病。

解决便秘

跑步能使腹肌、提肛肌、肛门外括约肌等收缩能力增强，刺激结肠蠕动，加强排便功能，从而保持大便通畅。

防止骨骼、肌肉退化

人体的骨骼、肌肉随着年龄的增长会逐渐衰弱，根据拉马克的“用进废退”学说，长期坚持跑步这样的有氧运动，有利于骨骼、肌肉的健康，防止退化。

提高你的注意力

跑步时，你会集中注意力，随时应对各种突发事件。长此以往，在做其他事情时，你必然也会如此专注。

扩大你的交友圈

在各地都能找到跑步的圈子，因为有着共同的爱好，你很轻易就能融入进去，接触到各界人士，这会迅速扩大你的交友圈。

迅速获得成就感

应该没有哪件事会比跑步更容易让你体会到成就感了，当你跑完 40 分钟后，实现既定目标的满足感，会让你觉得自己是世界上最了不起的人。而对于那些上学期间体育从来都不及格的人来说，可能持续跑上 15 分钟就会获得强烈的成就感。

二、那些跑步中要抵御的影响

1. 要抵御厌倦心理

我想每个人都有过厌倦的心理，特别是当你重复去做一件事的时候。

跑步当然也是这样，有时你会想：累了就休息一天吧，或者在连续运动了几周时，想要放松一下。这都是正常的。只是休息的时间长了，就可能又回到了舒适区，不想再走出来，就得不偿失了。冬天，北方连续几天的大雪，再加上感冒，让我停跑了大约一个星期。这段时间里，我整个人变得有些懒惰，显然体内的惰性在恢复，即使天气已然好转，我却还是不想去跑步，心里一直在想：等再暖一些，再暖一些。

这个时候，首先反应不对劲的是身体，会觉得身体开始发胀，以前的衣服也变得有些紧了——没有办法，总不能让自己这么懒惰下去，在身体产生反应的时候，试着去跑一次，就又能坚持下去了。

寻找新的跑步路线、更改新的训练计划、参加一场比赛或是活动，甚至是暂停跑步一段时间，都会帮你有效抵御厌倦的心理，让你重新对跑步燃起激情。

2. 要抵御伤痛

跑步的人难免会遇到伤害，不过原因是多种多样的。一般来讲，跑步大部分的伤病来自膝盖以及脚踝，一旦受伤必须进行积极恢复。

我曾经因为想要个好成绩，赛前一个月增加的运动量过大，导致某次跑步时突然感觉膝盖窝反应非常痛，之后就是站立、走路时间长一些都会疼痛，只能就医。医生判断是劳损引起的，怀疑是肌腱炎。对于这种疼痛，医生开了扶他林药膏，并且嘱咐我要停止跑步。

其实对于这种症状，除了用药以外，更需要的是休息。

当然，对于一般的跑者，只要做到严格执行跑前热身与跑后拉伸、跑步时不要用错误的姿势、平时进行合理的肌肉力量训练，并不是那么容易受伤的。很多跑者受到运动伤害，是因为加量过多，或是提速过快，超过了身体的负荷。所以在日常跑步中，应该在跑量上稍微进行控制，每两周的加量维持在 10% 左右，每个月有一周进行较少（平时的 80%）的运动量来恢复，这样比较科学。

这时你或许会问，那受伤期间就彻底停止锻炼了吗？其实不然，这个期间可以做一些简单的力量训练，如仰卧起坐等，来增加自身的肌肉力量。还可以选择游泳这一有氧运动去暂时代替跑步，维持自己的体能在一个正常的水准。这样，即使你伤好恢复跑步，也不会经历太多跑步初期的反酸现象。

对于那次比赛，我只能放弃，选择休息。对于跑步的人，少跑一周甚至一个月都不可怕，可怕的是你硬着头皮跑了，结果造成你一年甚至十年都不能跑。

3. 要抵御异样的目光，甚至是嘲讽

无论在哪座城市，你在跑步的途中都可能被别人投以异样的目光。

在我家乡这座城市，跑步的人很少，在这样的环境下跑步，周围的行人都会转头看我，直至我跑离他们的视线。

原本我还不好意思，甚至在人多的地方会低下头匆匆跑过。但跑了一段时间后，我就慢慢习惯了他人的侧目，甚至偶尔还会和他们打个招呼，出乎意料地，我大多得到的是很友善的回应。这时我才知道，那些目光可能根本就是自己过于敏感而已。

如果在刚开始跑步时，感觉到异样的目光，只要想想：跑步可以算得上是最方便、最有益身心的运动了，如果我能靠自己带动一些人开始跑步，也是好事一件！

事实上，在坚持跑了一段时间后，你收获的将是钦佩、羡慕的目光。

曾有人问我："你减肥啊？"而当我穿稍微专业些的衣服跑步时，还听到过窃笑的声音。

遇到这种情况，可能有人碍于面子，就不跑了。如果真的就这样放弃了，你放弃的不是跑步，而是自己。

嘲笑你的人无非是觉得你肯定无法坚持，他们见多了——甚至他们自己就是三天打鱼两天晒网的人，所以你无需理会，只需要默默地跑就是了，行动是让嘲讽销声匿迹的最好办法。而且，当你全身心沉浸于"不跑会死"这种感觉时，根本不会去在意任何嘲讽。

我觉得汪国真的《热爱生命》能很好地代表跑者的感受：

我不去想是否能够成功
既然选择了远方
便只顾风雨兼程

我不去想能否赢得爱情
既然钟情于玫瑰
就勇敢地吐露真诚

我不去想身后会不会袭来寒风冷雨
既然目标是地平线
留给世界的只能是背影

我不去想未来是平坦还是泥泞
只要热爱生命
一切，都在意料之中

是的，所有这些感受，只有跑了才懂！

三、每个入门跑者都想知道的

Q1 开启跑步人生前，我需要做什么准备？

A 首先我们应该有一颗想要跑步的心，或者说有一次冲动。跑步的理由有很多，为了减肥、为了健康、为了漂亮、为了挑战自己，抑或就是想跑步。当你有了一颗想要跑步的心，就可以迈出第一步。不过，因为每个人体质不同，建议在开始跑步之前先填写一下《体能活动适应能力问卷》（本书第 201 页），更好地掌握自己的身体状况。同时，为了你的健康，还应该选择一双合适的跑鞋，衣服倒是可以慢慢选择，差不多就可以。如果身心都准备好了，就开始你的跑步之路吧。

Q2 慢跑到底要多慢？

A 如果按照心率来讲，应该是维持在我们最大心率的 60% ~ 80%，跑一段时间后，很多人可能会维持在 75% ~ 85%，并没有太死板的规定，毕竟没有快跑的说法，慢跑只要跑完觉得舒服即可——累是肯定的，一点都不累的话是没有达到运动量。

Q3 我的血压偏低，可以跑步吗？

A 正常来讲，低血压患者是可以跑步的，毕竟体育锻炼可以改善体质。但是要比较缓慢地进行，逐步适应跑步这个过程，且不要过量（剧烈运动）。平时饮食也应该注意，盐分摄入要略多于常人。

Q4 我很胖，可以跑步吗？

A 可以，但是建议体重过重的人初期还是以快走为主。如果非得要跑的话，为了你的膝盖，请给自己配上一双好的跑鞋，并且尽量在塑胶跑道上跑步。我在 90 多公斤的时候跑过一次，休息了一周多，上楼梯时膝盖很疼。像这样跑了一次就造成运动损伤是得不偿失的。跑步这种单一运动对于较重的人来讲，膝盖压迫还是比较严重的，可以结合其他运动，比如游泳、骑行，先慢慢把体重降下来。

Q5 如何判断自己的运动状态是有氧还是无氧？

A 如果从心率上来看，训练心率即减脂心率。最大心率（220 － 年龄）的 60% ～ 80% 都是训练心率，而超过最大心率的 80% 即进入无氧心率。没有心率表怎么计算呢？很简单。当你跑步时还有余力进行简单的聊天，而且脚步节奏并没有明显变化，这就是训练心率状态；相反，当你感到上气不接下气的时候，肯定进入无氧运动状态了。

Q6 我的血压偏高，可以跑步吗？

A 对于高血压患者，只要定期服药，能将血压控制在正常水平，运动可以说是辅助治疗方式，由于慢跑促进了血液循环，一定程度上可以提高药物的降压效果。不过依然要注意的是不能运动过量（剧烈运动），运动过程要平缓。运动中若感觉任何不适，应马上停止。注意，跑步拉伸时的低头、弯腰等动作可以平躺在地上进行。

Q7 跑步好还是游泳好?

A 各有各的好。游泳无疑是相同时间内消耗热量最多的有氧运动，但是存在很多条件限制，比如场地、时间。其实，有氧运动给身体带来的健康效果是差不多的。所以，如果是减肥的话，可以两者交替进行；不是减肥的话，在坚持跑步的情况下，偶尔游泳对身体健康也是很好的。

Q8 每次跑多长时间比较好?

A 运动生物化学研究发现，在刚开始跑步的 5 分钟内，心脏为了适应机体的运动而进行调整，心跳显著增快，心脏泵血加剧，但其程度是不均匀的，被称为“心脏适应期”。跑步持续 5 分钟后，心脏已经适应，心搏有力，泵血均匀，并随时根据运动量大小做出相应的调整。如果想通过跑步减肥，建议每次跑 40 分钟以上，或者每次 5 公里，每周 3 ~ 5 次。因为在跑步 30 分钟以内，提供运动能量的主要是体内贮存的糖原，特别是肌糖原和肝糖原，因为糖在有氧条件下能分解为二氧化碳和水，释放出大量的能量。跑步 30 分钟以后，糖原大部分被耗尽，供能的主要来源转变为体内的脂肪。脂肪被动用时先分解为甘油和脂肪酸，甘油可直接氧化供能，而脂肪酸则变为乙酰辅酶 A，再经过代谢，一部分转变为糖以提供能量。由于脂肪供能需氧量多，因而在跑步强度达到缺氧程度时，就不能靠氧化脂肪来提供能量。

需要说明的是，在长跑的第 1 个月里，因食欲增加体重会稍有上升，但第 2 个月体重就会很快下降了。若停止跑步减肥运动，应逐日递减运动量和运动时间，以免引起“反跳性肥胖”。

Q9 平时心率就很快，可以跑步吗？

A 要看导致心率过快的原因。如果是冠心病、严重高血压等造成的心率偏快，不建议跑步；如果是单纯的窦性心动过速，可以坚持慢跑来锻炼心肺功能，对身体非常好；如果是其他疾病或原因（例如激素）引起的心率过快，要咨询医生，有些情况还是可以适量运动的。

Q10 我有乙肝，能跑步吗？

A 如果肝功能正常的话，慢跑应该没有问题，而且慢跑或者快走都对身体免疫力的提高有益。当然也有个界定，即乙肝 DNA 低于 10^8，ALT 和 AST 也未超过标准上限，那么可以进行慢跑或快走，如果 AST 和 ALT 高于正常上限值，那说明肝功能已经受到损伤，还是不要跑步，平躺修养为好。

Q11 我有糖尿病，能跑步吗？

A 糖尿病患者更应该跑步。跑步在促进新陈代谢的同时消耗了大量血糖，减少了脂肪存积，可以说对糖尿病患者是一种良方。国内普遍存在的是 II 型糖尿病患者，多在 35 ～ 40 岁之后发病。需要注意的是，糖尿病患者只有血糖控制在正常水平时才能跑步，运动时要随身携带糖果，尽可能与他人结伴锻炼，运动不宜过量，在运动的同时，一定要合理搭配饮食。

Q12 都说跑步能减肥，我太瘦了还能跑步吗？

A 有氧运动一般都是减肥的。但是，跑步可以改善你的营养吸收状况，需要注意在运动后及时补充能量。对于想要增肥的人来说，七分靠吃，三分靠运动。

Q13 感觉跑腻了的时候怎么办？

A 可以适当地转换下运动方式，比如游泳、骑行都可以。也可以适当变换一下跑步的路线，收获不同的风景。跑步作为最简单的运动之一，还是很有乐趣的。

领跑者　田同生



中国推动“企业跑步”第一人，从 2011 年初开始，推动了万科、联想、中国建筑、协信、红豆等数十家企业开展“企业跑”活动！从 55 岁开始跑马拉松，61 岁时，完成了世界马拉松大满贯（WMM）。还是中国推动“以马拉松名义去旅游”第一人。

连老跑友都有可能存在的误区

WRONG 1 只要运动了就能减肥

无论怎么看，单靠运动都不一定能达到减肥的效果，就好像很多游泳的人其实并不瘦。跑步还是要结合饮食以及心率来看，在饮食和平时没有什么差别或者仅仅是稍微多了一点点的时候，合理的有氧运动确实会减肥，有些时候可能体重没有变化，但围度减小也是瘦了的表现。有些人开始跑步后因为每天增加了一定的运动量，所以就吃得更多——要知道，我们跑步 5 公里只能消耗 400 多卡热量，也就是不到 2 个馒头的热量。这样一来，反而有可能会增重。所以，要想减肥的话，只有在摄取的热量没有增加的情况下，运动才是可行的。

WRONG 2 跑了就能瘦，跑步的时间并不重要

或许很多人开始跑步就是为了减肥，但有的人跑了很久都没有瘦下来。这其中原因有很多，除了你没有控制好饮食以外，最重要的可能还是跑步的时间并不足够。要知道，进行有氧运动的前 30 分钟是体内的糖原在为你提供能量，只有糖原消耗光了才开始燃烧脂肪。所以如果你是以减肥为目的，那么每次跑步请维持在 30 分钟以上。

WRONG 3 体质弱的人不能跑步

除了那些有运动禁忌症的人，如冠心病、肝肾功能不全者等，其他人都可以参与跑步这项运动。跑步可以增强人的体质，慢跑可以有效提高心肺能力、促进血液循环以及新陈代谢，能从根本上增强身体的抵抗力。不过体质弱的人在跑步的初始应该以较为缓慢的速度进行，且不能运动过量。



第2章

迈开第一步，你会越跑越轻松

一、姿势错了跑不远

跑步看似简单，其实还是需要我们去好好学习的，下面我将告诉各位如何开始一场跑步。如果你想要跑得更省力，首先要有一个科学的跑步姿势。

1. 要开始跑步，先学会放松

跑步还是要以放松为前提。

眼睛平视前下方 10 米左右的距离，上半身正直且放松，身体微微前倾，使得身体直直地向前倒，这个时候你会不自觉地迈出一步。依靠身体向前倒的力量推动人前进，通过这样一个向心力的动作，人就会自然而然地迈出步伐，开始一场跑步。

2. 跑不动是因为没找到合适的摆臂幅度

向上（前）摆臂的时候到胸线（乳头）的位置，向下（后）摆臂的时





摆臂幅度图例

候到腰际附近，这是较为合适的摆臂幅度。

随着距离的延长，摆臂幅度会缩小；随着速度的上升，摆臂幅度会加大。当脚跑不动的时候，就要利用摆臂来增加提脚的力量。这个幅度需要适应一段时间，大部分刚开始跑步的人摆臂都会超过这个幅度，那是因为速度偏高，控制不了造成的。

容易出现的错误动作

❶ 头抬得过高。因为抬头过高会造成身体形成一个向后仰的角度，这样就没有了推动身体向前倾的力量。

❷ 身体前弯。跑步时身体要前倾，而不是前弯，更不要驼背。腰部要和头、脚跟处于同一直线，如果只是前弯的话也是无法提供一个向前推的动力的。

❸ 摆臂幅度过高，向后摆臂时过于靠外。注意不能靠外摆臂，否则向前摆臂时就会超过身体的中心线，这样带动身体并不是向前跑而是向内跑。摆臂错误的话可是会增加力量消耗的。当然也不用夹着手臂跑步，放轻松，不要太过靠内或外即可。

3. 用鼻子呼吸能避免岔气

跑步时尽量用鼻子呼吸，嘴巴呼吸只是作为辅助。一开始并不需要太在意几步几呼吸这种事情，随性跑即可，如果太过于介意呼吸问题，你会找不到自己的节奏，脑子里会时刻想着该呼气或者吸气。当你慢慢习惯鼻为主口为辅的呼吸方式，并找到自己的节奏后，呼吸自然会变得有规律。

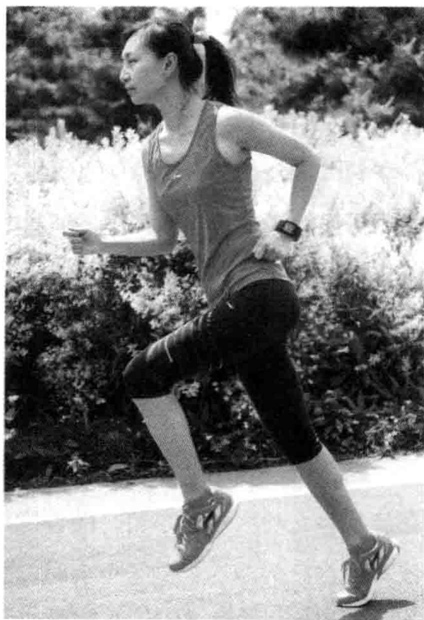
我基本上采用两步一呼、两步一吸，即四步完成一个呼吸过程。如果肺活量很好的话，也会有三步一呼，三步一吸的方法。当然也有三步一吸、两步一呼进行跑步的人。呼吸是一个适应过程，要配合个人的心肺能力以及脚步来找到自己适合的呼吸节奏。

至于为什么嘴部呼吸只作为辅助，是因为通过嘴部呼吸，容易让人变得口干舌燥。而在寒冷的冬天，冷空气直接进入胸腔很可能使你在跑步的时候出现岔气等问题。

当然，随着速度加快以及跑步的距离越来越长，身体对氧气的需求会大大增加，此时，光用鼻子呼吸已经无法满足氧气供给的需要，而且容易引起呼吸肌疲劳。所以，就需要嘴与鼻子协同配合，以此来增加氧气的供应，并缓解呼吸肌的紧张感。

4. 用蹬地的力量推动身体向前

跑步时下半身动作是这样的。首先，膝盖前提，腿下摆，然后向后下方推蹬，要等身体重心延长线过了支撑点的时候蹬地，你的力量才能往前，让整个力量推动身体向前。如果身体重心没有过支撑点就开始蹬地，这时候力量是向上的，如果跑起来感觉飘的话，就表示你的蹬地动作太早了。


跑步时腿部动作

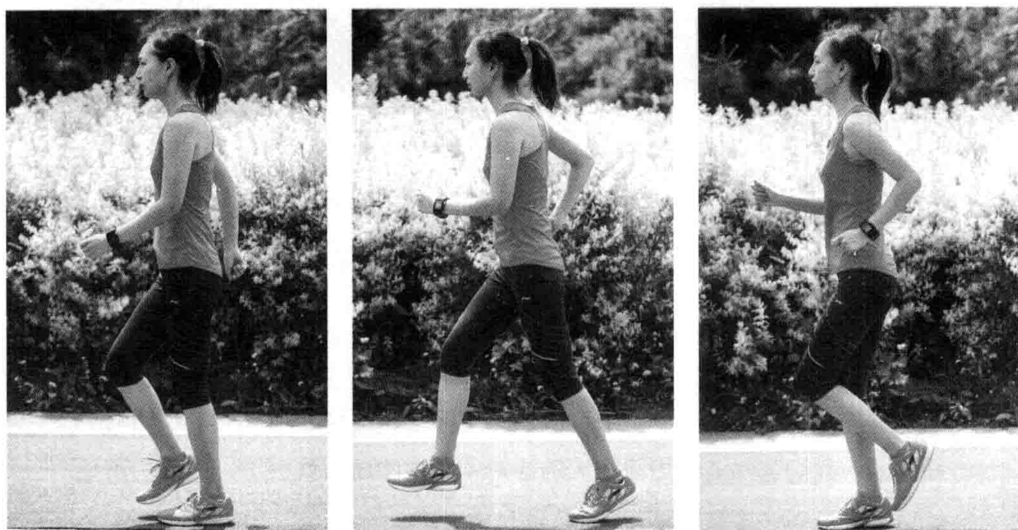
容易出现的错误动作

❶ 腿部抬得过高。要记住是膝盖向前提，腿向前摆动。有些人膝盖前提的时候会把腿提得过高，做成了高抬腿。

❷ 腿部直立。由于速度快或者其他原因，可能你向下蹬地的时候腿部会变成直线，要注意腿部是一直保持弯曲状的。

5. 女生和入门跑者适合用全脚掌跑法

对于大部分刚刚开始跑步的人来说，全脚掌跑法是最常见的跑法，因为平时我们走路也是如此。走路的时候我们都是脚后跟着地，然后过渡到前掌蹬地，可以试着自己走一段路感受一下。实际上全脚掌跑法与这个动作差不多。



一次完整的从离地到落地的动作

具体动作

重复做后脚跟落地，然后快速过渡到前脚掌，脚尖离地蹬地的这样一个循环过程。

可以看到脚后跟以及足弓处率先落地，快速过渡到前脚掌，然后蹬地，完成一次跑步。

一般来讲，大部分跑者（如果没有足外翻或者内翻过度）在落地的时候都是脚掌稍靠外部先落地的，而大部分刚开始跑步的人也都是脚的后部接近脚跟处，甚至就是脚后跟先落地。



错误示范：脚步落地时候与地面角度过高、腿部略直，步幅过大

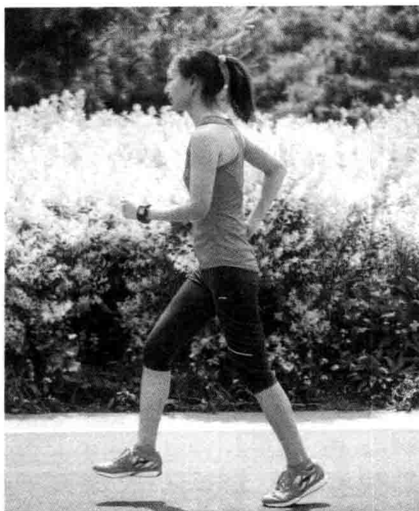


较适合初学者的姿势：角度稍低，且膝盖微曲

需要注意的是，在脚落地的时候，你的脚掌与地面形成的角度越低越好。因为我们都知道受力面积大的话对于身体的压力就会小，当我们落地时尽量采用全脚掌落地就会对身体的伤害更小。

上面两幅图都是利用比较靠后的脚跟先着地，错误示范图显示，脚与地面的角度非常大，且腿部弯曲并不是十分明显；而右图稍好，腿部的角度以及膝盖的弯曲程度都更适合初跑者。毕竟刚开始跑步的人还不能很好地控制膝部的弯曲程度，以及落地时候脚与地面的角度来减少伤害。

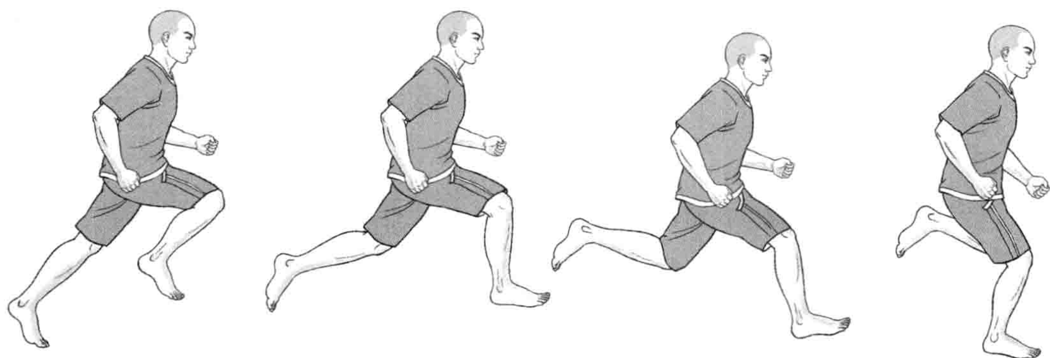
切记不能用脚后跟先着地，参考错误示范图，因为当我们只有脚跟着地的时候会使得脚掌与大腿形成直线，这样做的是一个制动的动作，在转换到蹬地时有刹车的感觉，除了会额外增加能量消耗以外，这种情况对膝盖的压迫非常大。特别是大体重的人，通常这样跑完第二天就会感到膝盖疼痛。


全脚掌在落地的时候整个与地面平行

对于采用全脚掌跑法的跑者，速度要放慢些。因为这个跑法对膝盖压迫相比前脚掌落地要大一些，如果速度较快的话，会使膝盖长时间受压迫，很容易受伤，就得不偿失了。这也是大部分减震跑鞋都设定后脚减震的原因之一。

全脚掌的跑法对于小腿和脚部肌肉要求不高，这是因为脚底在着地的时候吸收了一部分冲击能量，女孩子用这种方式跑步就不用太过于担心小腿肌肉增加造成的粗腿。不过，当跑量增加到一定量的时候，肌肉显然还是会出现的，所以一定要注意跑后的拉伸，使肌肉线条细长，这样的小腿才会更有魅力。

逐渐习惯全脚掌跑法对于我们来讲是基础中的基础。很多人觉得跑个步这样费劲地研究并不是好事，可能会使人丧失运动兴趣。但是如果没有科学的引导，可能会因为姿势不正确造成运动伤害而放弃一项运动，甚至是带来伤痛。所以即将开始跑步的你还是要耐心学习，多跑几次，实践出真知。


全脚掌跑法动作分解

6. 进阶跑者可以用前脚掌跑法

这是目前认为最科学的跑法，顾名思义，就是跑步时前脚掌先落地，着力点是在脚掌上的跖球部（位置在前脚掌），落地点应该不超前于身体重心。这时把蹬地的动作减到最小，从而减少对膝盖的压力。

前脚掌跑法源自赤脚跑，当我们不明白如何使用前脚掌跑步的时候可以脱掉鞋子试着去跑一下，这种身体最自然的反应可以告诉你什么是前脚掌跑法。还不清楚话，请原地跑一下，一般都是前脚掌落地的。





原地跑步的时候就是前脚掌着地

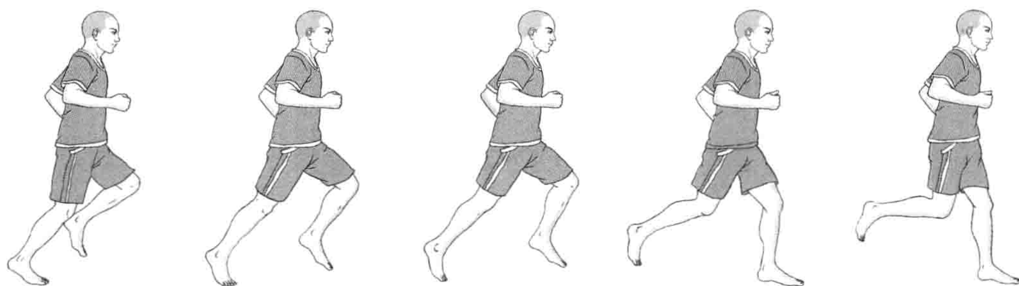
具体动作

大腿带动小腿，这时候小腿相对放松，但是当前脚掌落地进行一次蹬地动作时，小腿要发力，蹬地后小腿随着大腿再一次回到身前，这样就完成了一次前脚掌落地跑法的动作。

从网上以及国外的一些数字资料来看，采用这种跑法可以减少落地过

程中对脚踝以及膝盖的冲击。主要原因是相比其他的落地方式，前脚掌落地法在跑步过程中没有制动，并且落地时足弓会缓冲一部分来自地面的冲力，落地时接着向后扒地的动作增加了跑步时候传动的效率。

这种跑步动作提速相对快，跑的时候你会觉得很容易提速，压制速度相对较难，有“慢跑无前掌”的说法。我个人尝试过，慢跑其实也可以用前脚掌跑法，只是慢跑时跑姿并不好看，而且由于速度较慢，切换重心的时候有些摇晃。



前脚掌跑法动作分解

很多长跑高手，特别是非洲的运动员，基本上都是采用前脚掌落地的跑法。前脚掌跑法要求身体的上半部略微靠前，这是因为落地点在身体重心正下方，身体不相对靠前的话腿部无法跟上，很可能就会脚后跟着地了。

前脚掌跑法不是一蹴而就的，需要我们有一定的力量来支持，刚开始采用前脚掌跑法的时候会像踮着脚尖跑，或者说是跳着绳跑，而且肯定不能支撑你跑很长的距离，这就需要一个适应期，量变到质变需要一个缓慢的过程。

前脚掌跑法的四个重点

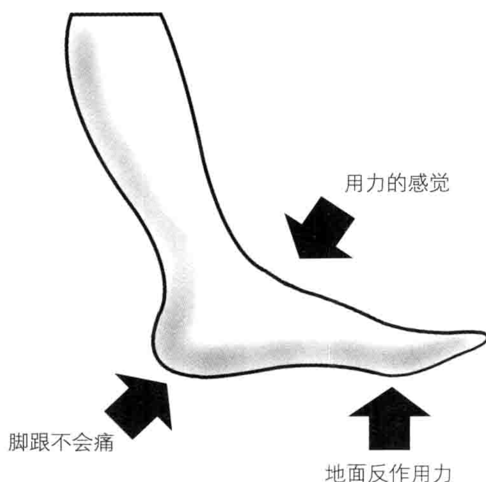
❶ 落地点是在重心的正下方。

❷ 大腿带动小腿，小腿在蹬地后随着大腿回到身前。

❸ 前脚掌落地后接着做像后耙地的动作，脚跟处并不完全落地。

❹ 整个运动过程要像一个车轮一样，滚动向前。

下图是采用前脚掌跑法时脚的感觉，因为后脚跟几乎不着地，所以不会感觉到酸疼，而脚面因为蹬地的动作要有用力的感觉，前脚掌可以感受到地面的反作用力，因为脚掌要做一个向后耙地的动作。



前脚掌落地时脚部感觉

前脚掌跑法在蹬地的一瞬间小腿肌肉会发力，这样就对腿部肌肉有了一定的要求，女生跑步时所在意的肌肉可能就会出现。而且对于大部分身体健康的跑友来说，如果前脚掌跑法训练过度很有可能造成跟腱炎，毕竟我们的腿部力量并不是特别好。就算是一些很有经验的跑友，也表示他们在中长距离跑步中很少用前脚掌跑步法，毕竟不是专业的运动员，而且前脚掌落地的方式更适合跑中短距离。

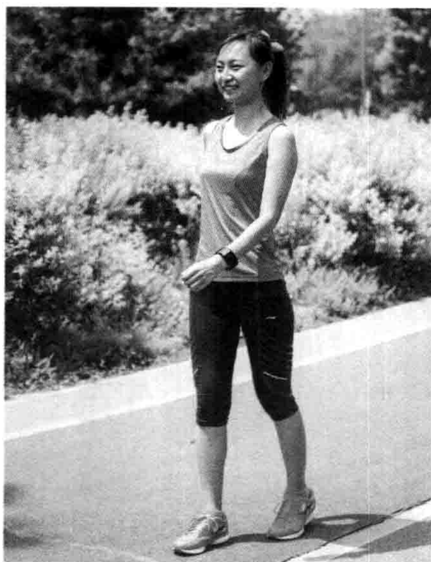
据统计，只有 15% ~ 20% 的人是采用前脚掌跑法来跑步的，毕竟对于一般人来讲这种跑法对小腿和脚部肌肉的要求过高。如果没有充分的力量作为保障，盲目开始使用前脚掌跑法，可能会造成小腿或者脚掌的肌肉拉伤。

总体来说各种跑法都是为了更好地保护身体，各有利弊，要根据自身的不同需求和身体状况来选择。不管用什么落地跑法，跑起来要像滚动式前进才比较好。

7. 还没有足够能力跑？那就从快走开始吧

一些体重较大或者还没有足够跑步能力的朋友，可以先通过快走（健步走）运动来提高心肺能力以及下肢的肌肉力量和耐力。

如何从一般走路过渡到快走？我们先通过一组照片对比，来看看快走与我们平时走路的区别。



走路



快走

走路与快走最明显的区别就是快走摆臂的幅度更大，这样导致步幅也会变大，快走的速度要明显比走路或者散步时快很多，基本上达到了每分钟 120 ～ 140 步。

具体动作

上半身基本保持正直，眼看前方，颈部肌肉放松，双臂弯曲至90度，双手轻轻握拳。以肩关节为轴前后摆臂，向上摆臂时与跑步一样高度至胸线，当手臂上摆至胸部时，手臂的角度是小于90度的，双手应当注意不可越过身体的中心线，即不要向内或者向外摆臂，否则会使得身体左右摇晃，而向下摆臂时候角度会大于90度，此时肩膀随着摆动而抬高。

摆臂时带动腿部向前迈，这个时候脚跟先着地，然后过渡到前脚掌，推离地面，配合深而均匀的呼吸循环进行，完成一个快走的动作。随着身体的适应开始逐步加快步频，一般来讲，快走的速度应当不低于5公里/小时，步伐保持轻快，膝关节和下肢关节一定要放松，不一定非要采取大步走的姿势，频率和持续时间才更重要。

快走的姿势和跑步其实差不多，可以在快走的时候，有意地控制脚掌落地时与地面的角度，方便以后的慢跑训练。

大家在快走的时候觉得有点喘，或者感觉身体有点酸都是正常的，只要走完后感觉轻松，并且没有头晕、恶心、疲劳的感觉就好。坚持每日快走30～40分钟，逐步过渡到慢跑即可。

Tips

乳酸

乳酸是体内糖代谢的中间产物。如果运动过于剧烈或持久，或者身体分解乳酸所必需的维生素和矿物质不足，体内的乳酸就会来不及被处理，当达到某一负荷，血乳酸出现急剧增加的那一点（乳酸拐点）——乳酸阈时，就会造成乳酸堆积，引起局部肌肉的酸痛。乳酸阈可以区分有氧和无氧运动的界限。

8. 速度、步幅、步频间的关系

不管是走路也好还是跑步也好，要想加快速度，都是由一个很简单的公式构成：

速度 = 步幅 × 步频

这只是一个速度公式，既是最大速度公式也是最小速度公式。看起来很简单，但是两个单位相互制约着，我们很难就单独的一项进行修改，提高了步幅，步频就会下降；提高了步频，步幅就会下降。

增加步频会更有效，因为过大的步幅对身体的压迫较大，而且不容易坚持。在跑步姿势章节中我也提到过，过大的步幅对身体，特别是膝盖的冲击过大。正确的步幅应该是腿部在落地时依然保持微曲状，落地的中心应该在身体的正下方，而不是前方。

新手初期还是应该以提高自己的步频为主。为什么这么说？因为我们新手没有足够的力量，而步幅增大后，随之而来的问题就是来自地面的冲力会增强，这个时候反倒容易受伤。我个人确实尝试过通过增加步频、减少步幅来完成一个 10 公里，速度比之前有明显的提高，并且由于步幅的降低，对膝盖压迫没有那么大。

综合来看，增加步频是比增加步幅更为合适的选择。

那么，有没有一个明确的步频数值呢？很多资料里面提到的经济步频是 180 ／分钟，而且也有大量研究表明，中长跑运动员都是在这个数值或者稍高。当然，刚刚跑步的人并不需要一开始就定这么高的水准。

每个人的身体素质（包括身高、体重、腿长、运动能力等）都是不一样的，以我个人为例，在跑了 1 年的时间后，刚刚达到 180 的步频。新手的话，可以维持在 160 这个数值，当然，以后想要提高的话，就要以 180 为基准来努力了。

增加步频最简单的方法就是增加摆臂的次数、减小摆臂的幅度，因为摆臂带动身体向前，增加了摆臂的次数，步频自然就会跟上。可以通过小

碎步下坡来感受一下高步频的感觉。

需要注意一个问题，我们并不是要刻意去增加步频，而是要轻松地、自然而然地增加，按照跑步的姿势，缓慢且顺畅地逐步增加步频。

时刻记住，让自己越跑越轻松是跑步的根本。

领跑者 李云迪



“钢琴王子”李云迪在紧张的练琴间隙，都会坚持跑步锻炼，这个习惯是他从小就保持至今的。李云迪把音乐和运动联系到了一起：“我认为成功是一个新起点、一项新纪录，然后全力展开新一轮的竞技，完成下一次的超越。冠军的对手只有一个，那就是自己。只有能够不断战胜自己的人，才能领会冠军的真正含义。”这也正是跑步的真谛。



跑者日记



跑步让我重拾了自己

@ 梅林初见

女 28 岁 跑步圣经 ID：梅林初见 跑龄：1 年

跑步前的自己就是沙发土豆，70 公斤的体重真让人连逛商场的勇气都没有了，好不容易看上件衣服，服务员一句“不好意思我们没有您穿的尺码”。我告诉自己：减肥，我必须减肥！

练了 3 个月的瑜伽，一点效果都没有，我开始灰心了。后来我在阳阳（成都跑客组织者）的帮助下开始了跑步，从最初的 100 米跑到现在的 42.195 公里。

刚开始跑步时，我完全不能适应，会觉得非常累，心率也很高。但是因为跑步认识了很多原本素不相识的人，正是这些人为我的每一次进步鼓掌，为我的每一次失误做出正确的引导，我还有什么理由不坚持下去？

跑了 5 个月的时候，我给了自己一份满意的成绩单，在 2013 年 9 月 12 日黄果树镇宁半程马拉松赛，获得女子半程的第 36 名。是不是觉得很惊讶呢？我相信我可以做到的，你们同样可以做到。

在轻松跑完一次半马之后，我在 2014 年的 1 月 2 日，以 4 小时 58 分跑完“最美赛道”之称的厦门马拉松，我把它当作送给自己的一份新年礼物。

马拉松是最特别的经历，一路上都和路人击掌、挥手，完全沉浸在跑步的喜悦当中，听陌生人为你加油，接过素不相识的人给你能量、水分的补给，那是一个很美好和谐的画面，至今依然历历在目。

我决定这一辈子都让跑步陪伴着我，并不是它能让我跑多远，而是因为我在跑步的过程中重拾了那个最美好的自己，它让我容光焕发，精神百倍，我还有什么理由不让它成为我生活的一部分呢？

二、为了跑得更久，必须让身体做好准备

很多人没有做热身，就直接去跑步，或者跑完后直接坐下休息，这都是不科学的。前者可能造成你跑步中受伤，后者则会让你肌肉酸痛的时间变长，恢复的速度变慢。

其实，如果在身体没有做好充分准备的情况下就开始跑步，是会给身体带来伤害的，避免运动伤害的关键并不是治疗，而是预防。一旦预防工作做得不到位，而造成了运动伤害，将迫使我们休息数周，甚至数月的时间。因此，只有做好充分的准备工作，才能使我们跑得更久。

1. 跑步前热身，唤醒你的身体

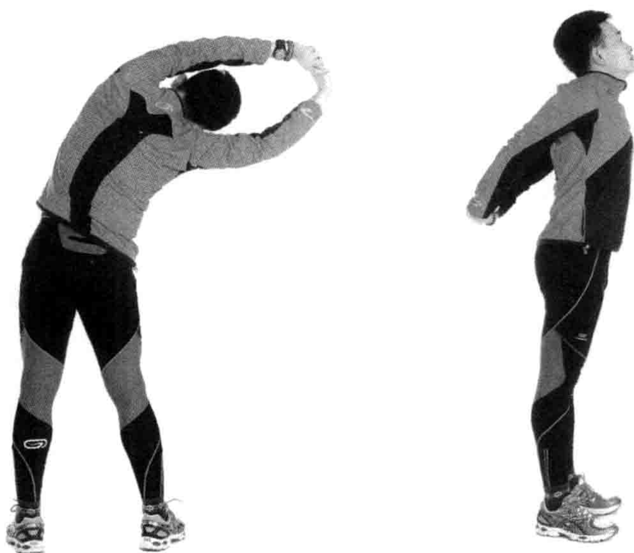
运动前的热身，就像是你在给身体释放一个要去运动的信号，告诉自己的各部分肌肉：要去运动了！

建议先慢跑 3 ~ 5 分钟作为热身。当身体的温度开始慢慢上升，肌肉也开始变得温热时，再通过拉伸来提高肌肉的弹性，这相当于增加了肌肉的延展性，减少运动中拉伤的可能。与此同时，也增加了各关节的活动范围，提高动作的质量。

下面示范一下各种跑步前的拉伸动作。

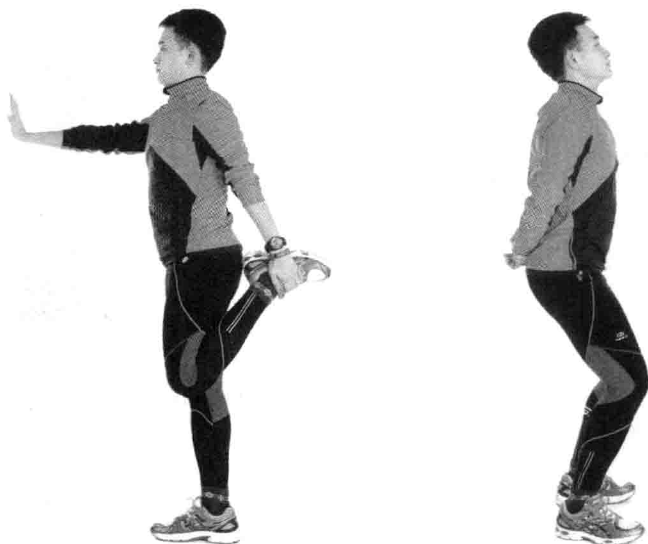
❶ 双手交叉，向身体两侧用力舒展，各 10 ~ 15 秒。拉伸背阔肌以及前锯肌。

❷ 两手交叉，向后推 10 秒左右。拉伸胸肌以及手臂上的肌肉。



❸ 手抓住脚向臀部靠近，要注意躯干直立，且骨盆不要倾斜，腿部应当有拉紧的感觉，每条腿各 10 ～ 15 秒。拉伸股四头肌（本动作也可作为跑步后拉伸动作）。

❹ 上身直立，膝盖微曲，膝盖与脚尖平行，保持 20 ～ 30 秒。脚踝处要有用力的感觉。



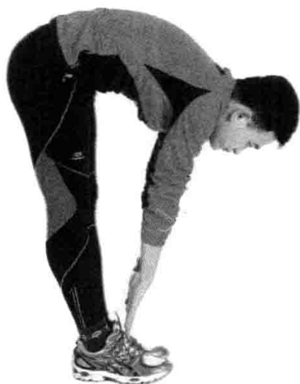
Tips

拉伸与肌肉的关系

拉伸是肌肉生长和肌肉健康的重要因素。一方面，人体有很多的肌肉是无法通过力量训练刺激到的，而拉伸这样的静力运动能给予肌肉很好的刺激，促进肌肉生长。另一方面，拉伸能让肌肉的张力和收缩力相等。举个例子，如果胸肌的收缩力过大，而背部肌肉的张力过大，那么很有可能会引起驼背。很多人斜方肌疼痛就是因为胸背肌肉力量不平衡所导致的。经常进行大肌肉群的拉伸，对肌肉的弹性和舒张力都有积极的作用。

❺ 站直，双腿并拢，身体前屈，双手去触碰脚尖或者鞋子，越往下越好，保持 10 ~ 20 秒。这个动作能最大限度地拉伸腘绳肌以及下背肌（本动作也可作为跑步后拉伸动作）。

❻ 弓步屈膝向下压腿，双手平按在大腿上，向下轻压、向上放松，每条腿 15 ~ 20 秒。拉伸大腿以及小腿。切记膝盖弯曲不能超过脚尖（本动作也可作为跑步后拉伸动作）。





不同的声音：跑前拉伸没有必要？

也有人认为跑步前不应该拉伸。

网上曾流传过这样一篇帖子——《跑步前拉伸手脚是错误》，欧洲田径锦标赛赢得银牌的英国万米跑名将克里斯·汤普森的教练约翰·纳塔尔指出：“跑步虽然是一种简单的锻炼，但很多人依然会犯错误，例如跑步前压腿热身。”在跑步前不能做拉伸手脚的动作，“因为你的肌肉还没有做好准备，只要直接以慢跑开始即可，前 10 分钟的跑步都是热身时期。跑步结束后才适合拉伸，然后在跑完后 1 小时内需要摄入碳水化合物和饮水。”

其实，约翰·纳塔尔的意思是跑步前不要直接拉伸。当身体处于一个冷的状态时，强硬拉伸会损伤肌肉。举个简单例子，皮筋在冬季更容易扯断，就是因为比较冷的缘故。而我们在拉伸前慢跑 3 ～ 5 分钟，再进行拉伸，应该是科学且有效的。

2. 跑步后拉伸，放松你的肌肉

运动后的拉伸，主要目的是放松因运动而紧张的肌肉，防止肌肉僵硬，以及肌肉酸痛——并不一定是乳酸堆积，也可能是延迟性肌肉酸痛。

Tips

延迟性酸痛

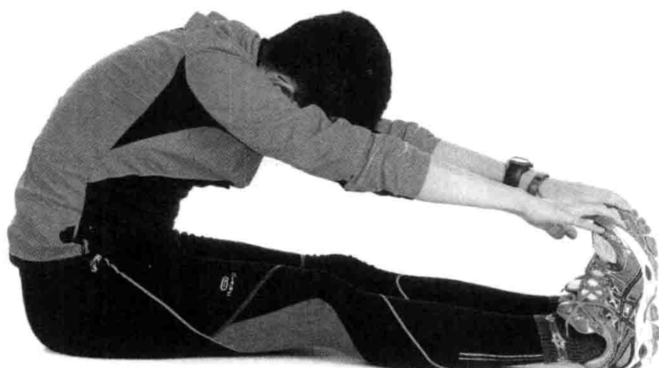
一般指运动后出现的肌肉酸痛，运动后 24 ～ 72 小时酸痛达到顶点，5 ～ 7 天后疼痛基本消失。除酸痛外，还伴有肌肉僵硬，轻者仅有压疼，重者肌肉肿胀，妨碍活动。该症是运动时肌肉活动量大，引起局部肌纤维及结缔组织的细微损伤，以及部分肌纤的痉挛所致。处理方法有运动后拉伸，热敷、按摩酸痛部位，口服维生素 C 等。

进行系统的拉伸，除了可以增加身体的柔韧性以外，最重要的是可以拉长我们的肌肉线条，使身体的线条更加舒展，特别是对于女孩来讲，可以有效防止小腿因运动产生肌肉而造成的腿粗。

❶ 双手扶住椅子或者墙壁，一腿向前曲，一腿向后微曲蹬地、向下用力，每条腿 15 ～ 20 秒。拉伸脚面以及后腿处的比目鱼肌。

❷ 一只手抬起于胸前，紧靠胸部伸向另一肩膀，另一只手将抬起手臂锁住，使其紧贴身体，每只手 15 ～ 20 秒。主要用于拉伸三头肌。

❸腿伸直，双手向脚尖处拉伸，保持 15 ～ 20 秒。主要用于拉伸背肌。



❹一腿弯曲，另一腿伸直，身体向前倾斜，手往伸直的脚尖方向伸展，每只脚 15 ～ 20 秒。拉伸腓肠肌、骨外侧肌、胫骨肌等腿部肌肉。



⑤ 双脚脚底相对，膝盖向外，尽力用手将双脚向腹股沟方向推进，同时保持膝盖向下接近地面，感觉轻松的话可以身体向前倾，保持 15 ~ 25 秒。拉伸大腿内部和腹股沟。



⑥ 侧躺于地上，身体放松，用手抓住一只脚向后臀部靠拢，两腿间的空隙越小越好，每条腿 15 ~ 20 秒。拉伸大腿股四头肌（类似跑前拉伸③）。



⑦ 平躺于地面，屈膝，双手抱住头部向上抬，每次保持 10 秒左右，做 2 次。拉伸颈部肌肉。



⑧ 俯卧，双手支撑起身体，一腿前曲，另一腿绷直、向后用力，每条腿保持 10 秒。拉伸小腿肌肉。



以上列举的拉伸方法，是我个人所使用的，基本上跑步用到的肌肉都有所涉及，在跑步初期，这些拉伸运动都是必要的。

3. 核心肌肉训练，拥有修长线条的关键

跑步有四大重要的肌肉需要我们加强，除了最为重要的膝部肌肉外，其他分别是手臂肌、背肌以及腹肌，这三大肌肉分别影响着我们的摆臂、前倾以及跑姿这三个方面。

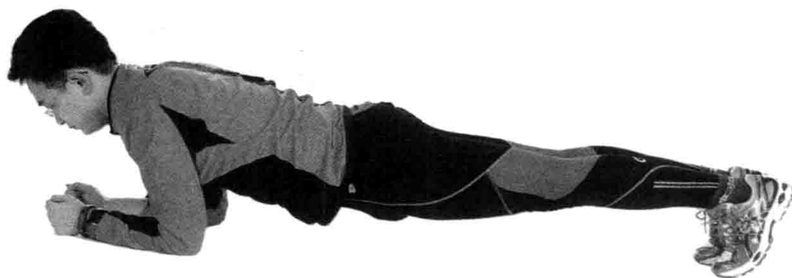
更为重要的是，良好的核心肌力还是影响跑者肌肉形态的关键。很多人觉得自己越跑腿越粗，而看看那些腿部肌肉线条修长的跑者，似乎跑量也没有什么区别呀？这是因为他们的动力来自于看不见的核心肌肉，用核心肌肉来支持上半身，驱动双腿，减轻下肢负担，小腿用的力量少了，就不需要那么多肌肉来支持。随着长期坚持跑步，多余的脂肪消失，剩下的自然是修长的肌肉线条。

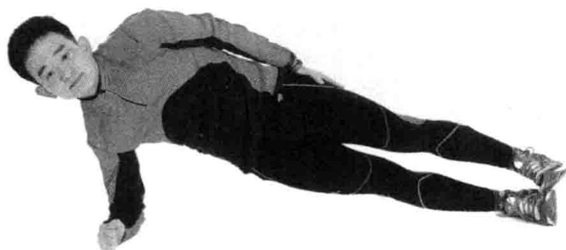
下面介绍几种训练核心肌肉的简单动作（静态训练），便于我们平时在家练习。

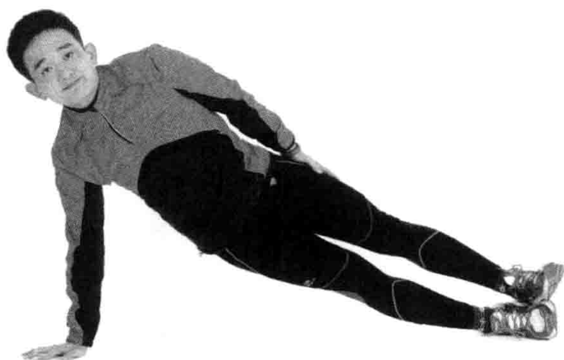
平板支撑（plank）

具体动作：俯卧，靠双手前臂和脚尖撑地，腰部挺直，不要驼背，身体保持一条直线，收腹，夹臀。重复 3 ~ 5 次。

此时所有的肌群都在用力，刚开始试着保持 40 ~ 60 秒，按个人能力调整，习惯后可以尝试增加抬腿动作来额外锻炼一下腹斜肌。在练习时，感觉自己身体各部分肌肉、关节的位置关系。







单臂侧撑体

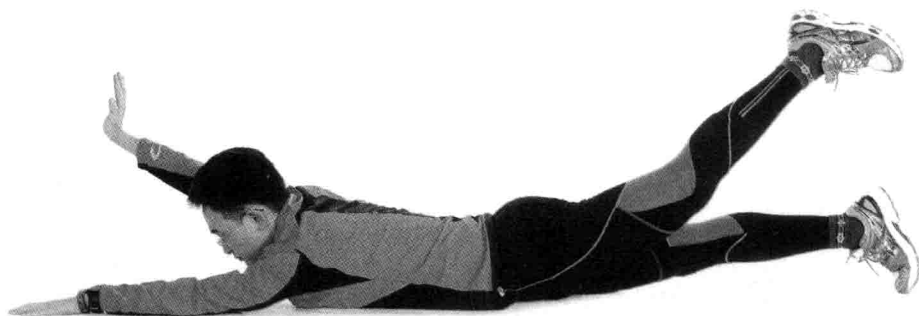
具体动作：将原本的平板支撑动作改为侧边躺下，用同侧手撑地，收腹、夹臀，使身体形成一条直线。重复 3 ～ 5 次。

这个动作训练较多的，是我们的斜方肌、阔背肌以及髂胫束（就是包绕大腿的深筋膜），刚开始的时候可以屈肘进行，有足够力量后可以直臂手掌撑地，支撑手臂与地面需成 90 度，另一个手自然摆放在体侧。试着以 30 秒为练习的起点，习惯后，还可以慢慢增加非支撑手向后上伸直的动作。

超人

具体动作：俯卧，手和脚都平摊放松伸直，头、左臂、右腿抬起距地面约 12 ～ 13 厘米（能感受到脖子、背部肌肉的拉扯为准），保持 3 秒后放下，换右臂以及左腿。每侧各 10 次。

这个动作训练的是腹横肌（深腹部）和竖脊肌（下背部）。



小半蹲

具体动作：双手叉腰，两脚朝前，腿部弯曲，臀部下沉，腰背直立，坚持住不动，每次10分钟。两只脚以及膝部之间的距离不要过大，10 ～ 15厘米左右。

作为保养练习，小半蹲相当于膝关节的康复手段，放在这里作为练习方法是因为简单、方便，且有很多跑友表示，这个动作对膝关节及周围肌肉都十分有效，需要坚持比较长的时间才能看出效果。



靠墙蹲

具体动作：背部靠墙，双脚位于身前 50 ~ 60 厘米，缓慢地弯曲膝盖至小于 90 度，膝盖位置不可超过脚趾，保持一段时间后伸直膝盖。如果还想锻炼大腿内侧肌群，可以在膝盖中间夹一个球。

主要为了平时锻炼膝部力量，简单方便，随时可做。





跑者日记



坚持跑步的原因是喜爱

@好低调的名字

男 25岁 跑步圣经ID：qiuyuke 跑龄：1年9个月

跑步其实是一件非常枯燥的事，特别是一个人的时候，这是一项非常孤独的运动。坚持下去的原因是喜爱，而不是内啡肽。

万事开头难，记得2012年的那个暑夏，那时的我体重达到210斤。你能想象得到一个球形身材的人，拖着沉重的步伐，连跑带走、左摇右晃、跌跌撞撞，一小时才跑了6公里的感觉吗？对，口干舌燥、挥汗如雨、狂想喝水，甚至不知道怎么走回家的，就连睡觉时，腿部肌肉也感觉在燃烧一样，痛并痛苦着，半夜火烧般的疼痛让人睡不着。平时太缺乏运动的我只知道我可以坚持下去，因为我第一天完成了一个小时的运动，我超越了自己。我还没死，虽然一路跑下来生不如死，但只要没死我就要瘦下去。

在瘦了55斤后，渐渐进入平台期，体重开始平稳，秋冬季也到了，跑步成了我生活的一部分，也许跑步的乐趣其实是跑完之后带来的精神为之振奋的感觉。体重虽没有太大变化，可是我发现通过跑步我脾气好多了，也学会缓解压力了。我的内心突然充满阳光，一切都美好起来。

这期间得知重庆国际马拉松的消息，一冲动之下就报名了。人生需要冲动，需要一些不顾一切。时间匆匆而过，转眼比赛就到了。怀着忐忑的心情，我告诉自己坚持跑完全程就好。过程依然痛苦，一直在“打鸡血”，可爱的42.195告诉：我“快乐始于足下，跑者没有终点。”对于160斤的我来说，庆幸自己的没放弃，人生难免有今日，我在这一刻完整了。

冲过终点的瞬间，仿佛听到全世界都在为我欢呼，或许那一刻我就是你们心目中的男神吧。

三、什么时候跑步最适合

在讨论什么时候跑步最适合前，需要先明确一下你每次跑步大概会花费多久的时间，这样就可以根据自己的情况来进行选择。

对于刚开始跑步的人来说，应该每周 3 ～ 4 次，每次 5 公里。如果觉得有压力，可以适当减少里程，调整范围为 3 ～ 5 公里，或者每次坚持跑 40 分钟——距离和时间，跑满任何一个要求都可以。

1. 一天当中最适合跑步的时间

早晨

事实上，轻度适宜的晨跑得到了不少人的推崇，因为它可促使交感神经兴奋起来，不仅令身体灵活、思路敏捷，也有助于提高工作效率。

晨起跑步的缺点是，早晨的环境问题最大，特别是日出前，空气中二氧化碳反流，不适合耗氧量大的运动。因为早晨人体血液黏稠度较高，有高血压或者心血管疾病的人还是不要选择晨练比较好。有实验表明，清晨跑步的肾上腺素分泌量要比午后和夜跑高出 2 ～ 4 倍。另外，早晨血糖正处于低水平，高强度跑步会消耗大量的血糖，容易导致低血糖的症状。如果是中长跑（10 公里以上），建议不要空腹跑步。当然，饱腹跑步也容易给健康带来危害。食物进入肠胃需要消化，大量的血液集中在胃肠，如果跑步可能会造成消化不良，还会造成胃部下垂，甚至会增加患阑尾炎的风险。所以，建议早晨跑步前 1 小时吃一两片面包，喝 1 杯水。

午后

下午 3 ～ 6 点是最佳运动时间。这段时间人体运动能力达到高峰，不

仅因为体内激素的活性处于良好阶段，身体的适应能力和神经的敏感性也最好。从环境来看，植物的光合作用相比凌晨要好很多。

不过，对上班族来讲，这个时间段可能无法抽身进行体育运动。

另外还请注意，运动要在饭后 2 小时进行。

晚上

对于所有白天没时间运动的人来讲，夜跑也是不错的选择。我除了周末以外，基本上都是在晚上跑步的。

日本专家通过实验发现，与晨跑相反，夜跑时血小板的数量下降了 20%，大大减少了血管栓塞的危险性。而夜跑后，睡觉时大脑分泌的褪黑激素和生长荷尔蒙更加充足，能提高免疫力。晚上运动能帮助食物更快地消化，不会使脂肪囤积在体内。美国芝加哥大学临床研究中心发表的一份研究报道表明，晚上这个时间段中，人体新陈代谢的关键物质荷尔蒙对身体锻炼的反应最强烈，也就是说，夜跑是个不错的减肥方式。但是，无论强度大或小的运动，都会使神经系统处于兴奋状态，所以，运动后过 1 小时再睡觉吧。

这段时间需要注意的就是跑步中的安全问题，毕竟夜间跑步，还是应该选择较为空旷，并且熟悉的大路跑步，并时刻注意周围的车辆。同时，人在跑步时血液流向四肢，使其温度升高，毛孔受热后张开，而夜晚天气较凉，这时吹风，较容易生病。

2. 一年四季，跑者需要注意的问题

春季

春季是天气回暖的季节，容易忽冷忽热，昼夜温差较大，要根据天气情况适当地调整衣物。

同时，春季也是流行病多发的季节，要注意选择空气流通相对更好一些的地点跑步。

夏季

夏季阳光照射强烈，天气炎热，因此做好防晒以及防中暑尤为重要。

夏季更适合在清晨以及晚上进行运动，运动时，服装选择上也是以速干为主。更为重要的是要注意好运动中以及运动后的补水，防止虚脱。

秋季

秋季同春季一样气温多变，昼夜温差逐渐加大，在秋末的时候还时常伴有大风，需根据天气情况选择运动时的服装。

而且秋天比较干燥，除了注意饮食，少吃热性食物外，也应注意补水。

冬季

冬季最重要的是注意保暖，跑前跑后的拉伸相比其他季节要更加注意。

冬季身体机能处于一个较差的水平，平时跑步不要盲目追求速度，以耐力训练为主较好，要保证跑完后身体还是暖的。

四、什么地点跑步最适合

跑步场地的选择也很重要，特别是对我们的膝盖有很大影响。

按照对膝盖压迫由小到大的顺序应该是：草地＞塑胶跑道＞跑步机＞柏油路＞水泥路。

1. 草地

较软的路面，对身体的压迫较小，能训练协调性与关节、腿部的大小肌群。且不用像塑胶跑道一样必须持续转弯。

如果草地的坑洞与起伏较多，不小心可能会扭伤脚踝。遇到下雨天，草地跑起来不太舒服。关键是找到理想的草地不大容易。

2. 塑胶跑道

塑胶跑道对大多数人来说是最好的选择，软硬适中，跑起来比较舒服，且对身体的压迫较小。安全性有保证，不用担心躲避车辆。方便计算跑量，只要记住圈数即可。

要说缺点，就是长期逆时针方向绕行，如果没有反方向交替，可能会使左右腿肌力不均。而且大部分情况下塑胶跑道都是操场绕圈，时间长了可能会比较无聊。

如果你体重过大，为了你的膝盖着想，还是建议尽量跑塑胶跑道。

3. 跑步机

跑步机大概相当于塑胶跑道和柏油路之间的硬度。所受干扰小，可以

完全不考虑外界因素，全身心地投入到跑步中去。如果嫌枯燥，你甚至还可以边看电视边在跑步机上运动。当天气或空气不好的时候，在跑步机上跑也是不错的选择。

不过，在跑步机上跑 5 公里和在户外 5 公里还是有区别的，跑步机有缓冲垫和履带后带的力量和一般路面的跑感有所不同，双腿会缺少推蹬与支撑的训练，总之坚持 40 分钟左右就好。如果你经常在跑步机上跑，偶尔还是要换到户外去跑的。

4. 柏油路

应该是跑到后期都会选择的地点。当然，从塑胶跑道转到柏油路需要一个适应过程。路面的摩擦力和硬度都较高，跑起步来不费力。基本上所有中长跑比赛都是在柏油路上进行的，能模拟比赛的真实路感。不容易感到枯燥，公路上的风景只有自己跑了才懂。

路面相对较硬，跑量太大或跑姿不良时，较易累积压力和疲劳。由于排水需求，路面大多侧倾，可能会影响跑姿，我的解决办法是提前规划好路线，争取跑环线，两边的道路都跑到。最重要的是注意遵守交通规则，如果遇到红灯，要提前减速，不要突然停下，对膝盖不好。

5. 郊外或野外

野外或郊外的土地，地面踏实、软硬适中，不会过软凹陷，又不会对身体造成冲击，是良好的天然跑道，而且在跑步过程中能够体会到亲近大自然的乐趣。

根据国内的情况，其实不太建议跑郊外或野外，特别是女性跑者。如果在郊外或者远离市区的野外跑步，跑步前一定要将具体地点和路线告诉亲人，跑步时要带好手机、个人信息卡（上面写上你亲人的联系方式和你

的血型、过敏史等身体情况）、部分零钱，以便应对突发情况，如受伤、急事等。跑步时还要时刻注意周围的环境变化，以防危险的发生。

6. 水泥路

水泥路太硬，对膝盖压迫大，不建议。



领跑者 王石

万科创始人王石可以称得上是个运动达人，登山、探险、跳伞，玩各种极限运动，跑步当然也是他众多爱好之一。在一些重大的赛事和慈善马拉松上，你常常能发现他的身影。万科还赞助了美国波士顿马拉松，这是第一个中国企业赞助外国马拉松。不仅如此，王石还组织了15名选手的万科队参加了波士顿马拉松赛，将中国跑者组织到了世界顶级马拉松舞台上。

 跑者日记



让自己的心跳来领路

@Candy 徐敏

女 25 岁 跑步圣经 ID：candyXM 跑龄：8 个月

虽然我并不是一个健跑的人，跑步也不是我的强项，不过作为健身来说，自己适合就好。

刚开始我把跑步只是作为健身减肥的一种运动方式，既能增强抵抗力，又能减掉自己身上的一圈圈肥肉。后来我渐渐发现体质明显增强了，原来每周平均要感冒一次的身体，自从加入成都跑客跑步俱乐部后，坚持每天 1 ～ 2 小时慢跑，至今也没感冒过，皮肤也开始逐渐变得光滑细腻，睡眠也开始变好，不会在深夜里经常失眠。有了这样细微的变化，更是让我有了每天挑战自己的动力，就是这样一步一步，我从一个体弱多病的躯壳中走了出来，从 5 公里到 10 公里，从操场刷圈到户外，并非跑步变简单了，而是我感受到在跑步中不断地挑战极限，爱上了跑步，成为更好的跑者。

其实，生命只在呼吸间。

跑步的时候不要想着未来，也不要思考过去，这也是修禅！保持无念，只将注意力轻轻放在自己身体上便好。不管跑步给身体带来多少好处，是一种形式也好，是情绪宣泄的出口也好，单单跑步而言，我觉得是一件非常痛快的事情。

都市的生活里永远少不了 Running，对于爱奔跑的心，距离也从来不是问题，当下每跑的一步，都让我们看见一个不一样的更强的自己。

跑者的地图上没有终点，只有更远，加油！跑者们！

五、一次完整的跑步过程

一次完整的跑步分为热身、跑步、冷身三个步骤，还可以适当进行跑后按摩。

1. 热身

运动 1 小时，需要 10 分钟左右的时间进行热身。对于跑步来讲，热身就是通过短时间内简单运动以及拉伸动作，让运动时将要使用的肌肉群先进行一定量的收缩活动，通过增加心跳速度促进血液循环，并且使体内的各种系统逐渐适应即将面临的较激烈运动。

跑步有一个较短的热身即可，慢跑 3 ～ 5 分钟，然后对身体进行拉伸 3 ～ 5 分钟，10 分钟的热身运动已经足够了。

如果是要跑一个中长距离的路程，比如半程马拉松，那么我们的热身运动要延长到 15 分钟。比较好的基准点是把心率在运动开始前提升到最大心率的 60% ～ 65%。

2. 跑步

跑步过程应该是平缓的，要有自己的节奏，不是特别训练的话（类似间歇跑），如以锻炼或者减肥为目的，就不要在跑步运动中用尽全力，刚跑完稍稍感觉有点累为佳。我们平时跑步的过程，应该是一个由慢到快再到慢的过程。基本上一开始只是你平时跑步速度的 80%，然后逐渐增速到你的平时速度，在离你的目标距离还有 10% ～ 20% 的时候，开始逐步降低至你平时速度的 70%，直到终点，跑步过程结束。

如果是比赛的话，就会变成一个由慢到快的过程，毕竟最终你是要冲

刺过终点的。

如果在市区内跑步，应当注意观察车辆以及行人，并遵守交通规则，途中不要突然加速或者突然停止，以免对膝盖造成压迫。

3. 冷身

跑完结束后应该有一个冷身运动，也叫做缓和运动。很多人对运动前的热身非常重视，却往往忽视冷身，在运动结束后马上坐下休息，这对身体其实是有伤害的。运动时人的心跳会加快，所以血液流动就会加快，肌肉对小静脉有节奏性的挤压，使血液快速流回心脏，突然停止运动，很有可能造成血压降低、头晕眼花等症状。

因此，运动后一定要进行冷身活动。

冷身运动可以让你快速消除疲劳，并能防止乳酸堆积，避免运动伤害。之前跑步过程中的最后降速，已经是一个冷身运动的开始，这个时候你应该慢慢将速度降低到每小时 5 公里左右——接近于走的速度，然后再放慢速度走 5 分钟左右。走的过程中你可以抖动身体。

最后再进行一组跑后的拉伸动作，大概 3 ～ 5 分钟，此时心率应当降低至 110 ／分钟以内了。

4. 按摩（可选）

基本上一般程度的跑步，并没有剧烈到需要按摩来缓解疲劳。但是当我们在运动后期，比如某次提高了运动量，或者跑了一次半程马拉松后，这时跑后的按摩就很有必要了。

按摩的主要目的是使肌肉放松，不要那么紧绷。

按摩的手法有很多种，在这里介绍一下最简单的方法：

❶ 两手交替由膝盖往脚踝方向轻轻挤压小腿肚，来回各 30 次。

❷ 两手交替拍打大腿，左右各 30 次。

如果跑完步，感觉肌肉紧张得厉害，除了按摩外，还应注意及时补充盐分。



领跑者　李连杰

作为 5 届全国武术全能冠军、武术家、著名功夫明星，李连杰曾说过："绝不是走进健身房才叫健身，一个不练习跑步的人根本不能叫做健身者，跑步是最简单有效的健身方式。"尽管李连杰的工作很忙，因此跑步的时间、距离、场所都不固定。但是只要有可能，他每天都要跑至少 5 公里。

六、每个入门跑者都想知道的

Q1 女孩子跑步，会变萝卜腿吗？

A 慢跑一般是不会让小腿变粗的，因为肌肉的生长完全依赖你给它带来的刺激种类，只有爆发力的训练和负重训练才会让肌肉变大，也就是慢跑减脂，速跑增肌。腿部脂肪层变薄后，肌肉就会稍微明显一些，但这样的线条是很性感的，并不粗壮。

尽管如此，还是有人会发现自己的腿比跑步前还要粗壮了，这是因为没有注意到三个关键问题：

一、良好的跑姿。起步之后，双腿其实并不是主要的动力来源，我们运用摆臂、髂腰肌（两侧腰际到下腹的肌肉）、臀部与腿后肌群来驱动双腿，进行提腿和摆腿的动作，大腿和小腿只是被动地摆动、支撑、弹起。想象你的脚落地时如羽毛般轻柔，随之往前脚掌滚动，再轻轻地由小腿轻弹、脚跟收起，就像汽车的轮胎，跑起来要像滚动式前进才比较好。而且跑得过快或是步幅过大都有可能使腿部变粗，我在本章所述的小步幅、高步频是最合适的。

二、跑后拉伸。跑步过程中不断收缩的肌肉，如果没有在跑后进行适当拉伸与按摩，肌纤维会越来越缩短，肌肉将会越来越僵硬并失去弹性，小腿弹性与延展性一旦变差，就会生成更多的肌肉来供应跑步所需，久而久之，就形成了萝卜腿（跑后拉伸与按摩在本章的第二节和第六节有详细的配图讲解）。

三、锻炼核心肌肉。本章已经讲过，只有核心肌肉发达，才能减轻下肢负担，小腿用的力量少了，就不需要那么多肌肉来支持，腿部肌肉线条自然修长。平板支撑、单臂侧撑体等动作都能有效锻炼核心肌肉。

Q2 第一次跑完腿感觉很酸痛、很沉怎么办?

A 一般这种情况都是因为很久没有运动，或是突然间增量造成的。反酸是很正常的现象，是因为腿部力量不够，然后造成了乳酸堆积。跑完后对腿部进行拉伸，并按摩腿部，坚持运动一周左右，症状就会消失了。

Q3 跑步的时候想些什么?

A 这个还是根据个人喜好。我在路跑的时候注意力会比较集中，没有太多精力想别的，基本上观察下交通状况，注意下心率，聆听下自己的呼吸，感受脚步与地面接触的瞬间。特别是在自己不熟悉的环境下跑步，一定要注意观察四周的环境。

Q4 路跑遇到红绿灯怎么办?

A 当我在户外跑步碰到红绿灯时，我会右拐一下继续跑一小段时间，等绿灯再折返。这样的话对于我来说等于是有一个连续跑步的过程，中间不会停止。如果一定要等红灯的话，请在看到红灯的时候慢慢放慢步速，不要到十字路口再突然停止，以免对膝盖造成冲击，形成运动伤害。

Q5 我刚开始跑步，经常放屁怎么办?

A 有两种可能，一是跑步增加了胃肠蠕动，二是可能和饮食有关。不过这是正常的，证明跑步让你“通畅”了，有便秘症状的人通过跑步也能得到缓解。

Q6 不能跑步的时候，只做做拉伸有好处吗？

A 只做拉伸的话，身体比较冷，容易受伤，拉伸前还是活动下身体比较好。比如原地慢跑 3 ~ 5 分钟，让身体的温度上升，肌肉也变得温热，再通过拉伸来提高肌肉的弹性。

Q7 跑步当中的呼吸问题？

A 作为跑步新手，我们大可不必太在乎所谓的“两步或者三步一呼吸”这个固定节奏，一开始随性跑即可，如果太过于介意呼吸问题，你会找不到自己的节奏，脑子里会时刻想着该呼气还是吸气。当你慢慢找到自己的节奏后，自然会变得有规律地去呼吸——适合你的，就是最好的。

Q8 跑步的时候听音乐可以吗？有什么推荐？

A 我不建议在跑步机上或是塑胶跑道以外的场地跑步时听音乐，因为听音乐可能会分散你的注意力，国内很多开车或骑车的人都不太注意行人，只靠按喇叭警示，如果你听不到，就太不安全了。但如果是你熟悉的路线，在人行道或者骑行道上靠边跑时，听音乐还是可以的。听自己熟悉的，或者比较有节奏感的音乐都不错，音量不要调得太大。记住，一定要遵守交通规则。

在这里可以推荐一下跑步的音乐专辑《Running Hits》，有 2 张 CD，里面都是节奏感比较强的音乐，非常适合跑步的时候听。

其实当你全身心投入跑步这项运动后，基本就不会在意听到的音乐了。

Q9 我是上班族，把跑步安排到什么时间合适呢?

A 我同样也是上班族，我基本上是下班回家放下东西就去跑步，跑完直接拉伸、洗澡、吃饭。这样开始跑步的时间大约是晚上6点，跑1个小时，也就是7点左右，吃饭大约在8点，算是比较合适的时间。

有些在大城市的朋友大概下班后都是7点多到家，甚至更晚，这个时候再去锻炼，晚餐就要9点多才吃，时间就不合适了。这样的朋友可以把跑步时间安排在早晨，比较不耽误时间。早睡早起也是拥有好身体的根本。

当然我的朋友里也有饭后去跑步的，大概晚上9点多才开始跑，跑完休息会儿就洗澡睡觉，也很不错。所以，时间上还是因人而异。

Q10 感冒或者发烧了还能跑步吗?

A 我的惨痛经历告诉我，如果感冒中期的时候去跑步，很有可能让感冒变得更加严重。主要原因是感冒期间我们的免疫力降低，如果还去跑步的话，很容易加重病情。

我们可以参考“脖子法则”：如果感冒症状出现在脖子以上，如鼻塞、喉咙痒、头痛，可以进行适量的慢跑、快走，或者核心肌肉力量训练；一旦出现发烧、胸闷、四肢无力，就应该停止运动，好好休息。需要注意的是，如果头疼伴随全身发冷、酸痛，可能是发烧的前期症状，这时就不要再运动了。

Q11 空气很差还要户外跑吗?

A 如果空气真的非常差，PM2.5爆表的话，为了健康着想，当然要在室内锻炼。但是，很多北方城市常年PM2.5在150以上，那又怎么

办呢？可以考虑在户外跑步时，戴有呼吸阀的口罩，因为空气的原因不去锻炼身体，就是因噎废食了。当然，如果 PM2.5 超标很厉害的话，还是应该尽量选择室内运动，可以在家进行核心肌肉训练。

Q12 空腹跑步是不是更容易减肥？

A 由于空腹时体内血糖含量较低，此时跑步可以消耗更多的脂肪。但要注意的是，由于空腹时人体内血糖水平较低，而血糖是大脑能量的唯一来源，空腹跑步会进一步减少血糖含量，使大脑缺乏必要的能量来源，因而容易导致头昏眼花、四肢无力，甚至晕厥等低血糖症。而血液中的游离脂肪酸虽能成为心肌等肌肉的能量来源，但心肌使用脂肪酸的效率并不是很高，脂肪酸的量过多可能会引起各种心律失常。建议大家最好不空腹运动，如果习惯了空腹运动，那么可以在运动前补充少量碳水化合物，如果汁、蜂蜜等。中老年人更应如此，他们当中患有高血压和糖尿病的人不少，因为年龄和身体因素，中老年人利用脂肪酸的能力比年轻人要低，所以要避免空腹运动。

连老跑友都有可能存在的误区

WRONG① 跑步时步幅越大越好

中国有句成语叫大步流星，形容步子跨得大，走得快。这就让很多人以为跑步的时候步子越大、速度越快就越好。事实却并非如此，因为速度 = 步幅 X 步频，并不是步幅过大就会跑得更快，应该是取一个步幅与步频的极值，才是最好的状态。新跑友以自己跑得轻松为主。如果步幅过大，对身体的冲击就会加强，大跨度的跑步，前脚落地的时候，脚部与膝盖是保持在一条直线的，这样的话对与膝关节的冲击就会过大，造成损伤。短暂、幅度较低的摆臂，可以帮助你维持步幅正常。

WRONG② 跑步时出汗越多越好

人的汗腺分两种，一种是活跃型，一种是保守型。活跃型汗腺稍微运动一下就会出很多汗，而保守型汗腺可能要运动稍长时间才能出一点汗，这和遗传有关。只要坚持运动 40 分钟以上即可，出汗多少并不代表运动量达标与否。

WRONG③ 大量运动后马上洗澡

很多人都是这样，觉得出了一身汗，恨不得马上去洗个热水澡放松一下。其实这会造成潜在的危险。热水澡会增加皮肤内的血液流量，血液大量流入肌肉以及皮肤中，可能会导致大脑或者心脏供血不足。所以有些人洗澡时会出现头晕的症状，对于老年人或者身体肥胖者来说，表现得尤为突出，因此他们运动后就更不能立即洗澡。通常，在运动后 40 分钟再洗澡比较合适。



第3章

为了跑得更久，远离运动伤害

一、跑步中可能面对的伤痛

1. 腹痛

跑步中突然腹痛，如果不是吃坏东西的话，一般都是因为岔气所致。岔气的原因有很多，最常见的有四种：

一是提速过快。身体还没有适应突然间的提速，这种情况在新跑友中较为常见。解决办法是，跑步速度不要提升太快，前 2 ～ 3 公里慢慢增速。

二是饭后不久便开始跑步。运动前吃得过饱或喝得过多（尤其是饮用过多冷水），均可引起肠胃功能紊乱，从而导致痉挛产生的腹痛。而运动前进食过快，多食或食入难以消化的食物，如豆类、红薯、牛奶、面食等，由于产气过多，也会引起腹胀，加之剧烈运动，腹压升高，腹膜受到牵拉引起腹痛。解决办法是，饭后 2 小时跑步，如果是晨跑的话，运动前稍微吃一两块饼干，喝 1 杯牛奶、1 碗稀粥都很好。

三是吸入冷空气。解决办法是，尽量用鼻子呼吸，冬天用嘴呼吸的时候，舌头顶着上颚，这样可以对冷空气进行有效缓冲。

四是呼吸频率不稳。呼吸频率看个人，有人喜欢两步一呼吸，有人喜欢四步一呼吸，尝试下看哪一种合适自己，不要盲目追求别人的呼吸频率。

如果跑步中出现岔气，应该马上停止跑步，改为步行，同时用手按压疼痛部位；如果疼痛不厉害的话，可以举起你的双手，然后降速并调节呼吸节奏，加深呼吸，这样就可以缓解。

基本上岔气都是当天就会好转的，如果一两天还没有好转的话，可能是膈肌拉伤，需要去医院检查。

还有一种情况多发生在夏季，当你进行剧烈运动时，由于大量排汗，机体失盐失水，未能及时补充而发生水、电解质代谢紊乱，加之疲劳易导

致腹直肌痉挛，这种腹痛多发生在运动后期。解决办法是，在跑步过程中及时补充盐水，或是夏天减少跑量。

慢性肝炎、胆囊炎、胃溃疡病或慢性阑尾炎等病的患者，进行剧烈运动时，由于病变部位受到牵扯、震动等刺激，也会发生疼痛。疼痛一般在病变部位，此时必须马上停止跑步，去医院就医。

2. 崴脚

崴脚（脚踝扭伤）应该是跑步中除了岔气以外最常见的伤痛。

基本上多是因为道路不平整，或者是落地的时候脚步姿势不对造成的。跑步中如果扭伤了脚踝，应立即停止跑步，回到家后可以喷些云南白药喷雾。

在扭伤初期的 48 小时内，不应该进行热敷，而要进行冷敷，48 小时后再进行热敷。

扭伤一定要彻底恢复才能开始跑步，恢复跑的初期要减速、减量，逐渐过渡到平时的水平。

脚踝扭伤分两种。

轻微的扭伤只是软组织损伤，疼痛不剧烈，可以勉强走路，痛的地方不在骨头上，这种情况自己处置即可。

如果活动脚踝有剧痛感，而且痛的地方是在骨头上的话，基本上可以判断为严重性扭伤，有可能涉及轻微骨折，这时候必须去医院治疗。

3. 抽筋

抽筋在运动生理学上叫“肌肉痉挛”，是指肌肉不由自主地强直收缩。中长跑运动中最容易发生痉挛的肌肉是小腿后面的腓肠肌，就是俗称的小腿肚子。

跑步中出现抽筋，一般都是因为热身活动准备得不够充分造成的，当

我们身体的肌肉还没有变暖，直接快速运动，很容易就造成抽筋的现象。因此，跑步一定要在充足的热身拉伸前提下进行。

如果是长跑中出现抽筋，则可能是因为跑步过程中大量出汗，缺乏电解质造成的，这种情况需要在跑步中适当补充电解质（运动饮料或者盐丸）。

出现抽筋情况，应该马上停跑，坐下将抽筋的腿伸直（膝盖不可弯曲），脚往自己身体方向压，双手按摩抽筋部位。

抽筋就是身体在警告我们，现在的运动量已超过我们的能力。也就是说我们平时的运动量不够，要进行适当而渐进的运动。

通常根据抽筋的部位，可以有不同的处理方法：

❶ 手指抽筋

将手握成拳头，然后用力张开，再迅速握拳，如此反复数次，直至痉挛停为止。

❷ 手掌抽筋

用另一手掌，将抽筋手掌用力压向背侧，并做振颤动作。

❸ 手臂抽筋

将手握成拳头并尽量曲肘，然后再用力伸开，如此反复数次。

❹ 小腿或脚趾抽筋

用抽筋小腿对侧的手，握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，同时用同侧的手掌压在抽筋小腿的膝盖上，帮助小腿伸直。如果再配合热毛巾按揉，或用手按摩，效果会更好。

❺ 大腿抽筋

抽筋的大腿与身体成直角，并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿，用力使它贴在大腿上，做振颤动作，随即向前伸直。

Tips

RICE 急救法

在运动伤害的处理原则中，RICE 是用来做急救处理的，如处理挫伤（撞伤）、肌肉拉伤、关节扭伤、脱位及骨折。目的在于尽量减少疼痛和血肿，以免留下永久病根。

R：休息（Rest）

运动中一旦有疼痛发生，就应立即停止运动，充分休息，以防止伤势进一步恶化。

I：冰敷（Ice）

冰或者任何冰冻的物体，都能降低患处痛楚。此外，冰敷还能改善血液循环，增加流往皮肤的血量，减少流往较深层组织的血量（有可能是出血部位）。

具体办法是，用布包好冰袋，放在伤处，持续冷却伤处 30 分钟。

如果皮肤开始转白或者转蓝，应立即停止冰敷，以免把皮肤冻伤。

每隔 2 小时左右重复进行冰敷。

C：压迫（Compression）

压迫有防止体液在患处聚集的作用。所以，扭伤时可以用弹性绷带包扎患处，但千万不能包得过紧，以免血液循环不畅。

E：抬高患处（Elevation）

抬高患处能借助地心吸引力把体液引离受伤部位，当手部或踝部受伤时，这种方法最为有效。

二、跑步后常见的运动损伤

1. 胫前痛

疼痛位置：小腿前方那一根长条骨头即为胫骨，通常把骨干的疼痛叫胫前痛，也叫外胫骨夹。

确认方式：

❶ 小腿前内侧胫骨骨干疼痛。

❷ 运动初始疼痛明显，坚持运动后减轻，运动结束后再次出现疼痛。

❸ 疼痛时做踮脚尖的动作，痛感加剧。

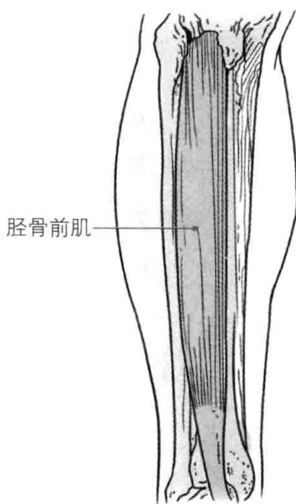
原因：造成胫前痛的主要原因有三点，首先是因为跑步场地过硬，落地时反馈给腿部的冲力较大；其次是因为跑步时落地姿势不正确，过度内旋或者内旋不足，都会给胫骨造成额外的负担；最后就是训练增速过快，本身力量跟不上，转嫁到了骨骼上。

解决办法：

❶ 不严重的话应该减量减速，运动后配合冰敷可有效缓解。

❷ 如果稍微严重，需要考虑休息至痛感消失，在恢复末期配合拉伸，牵拉小腿肌肉。

❸ 在休息过程中可以考虑转换游泳作为替代训练。



预防：在跑步场地的选择上，避免石板路或水泥路，尽量选择塑胶或者柏油路，根据自己的落地姿势以及体重，选择一双合适的跑鞋。跑量上不应该盲目增加，而是应当按照周加量不超过10%的原则进行适当调

整。这里的 10% 并不是每周都要增加，而是给了一个范围，如果每周运动量不大的话，可以考虑增加幅度降为 5%。

药物：非甾体类抗炎药。具有抗炎、解热、镇痛作用。这类药物有明显不同，如阿司匹林解热作用较强，镇痛作用弱；保泰松有抗炎解热作用，仅有微弱镇痛作用；扑热息痛只有解热作用，无抗炎作用。具体用法需要咨询专业医生。

2. 跟腱炎

疼痛位置：脚跟处上方的那根筋感到酸痛、僵硬，跑步后痛感变得更为强烈。

确认方式：

❶ 一般会在剧烈运动后的休息区间，或早晨发作。

❷ 肌腱处受到按压会感觉疼痛。

❸ 急性跟腱炎可能会在跟腱处红肿发热。

原因：在跑步时并没有做到充分的热身，跟腱还处于相对紧的状态，就承受过大的压力，这是造成跟腱炎的主要原因，加上平时跑步计划安排得过于频繁，增大了患跟腱炎的机率。如果是扁平足的话，因为落地时过度内翻，更容易对肌腱造成压力。

解决办法：

❶ 暂停跑步。

❷ 在鞋里放入鞋跟垫用以减少跟腱张力。

❸ 可以考虑一定的冰敷。

❹ 国外有一种提踵练习，在台阶上踮起脚尖，缓慢下落，每天 3 组，每组 15 次。



预防：跑前的热身是最重要的，让跟腱先从冷的状态变温，在跑步过程中不要提速过快，且



要注意跑步密度不要过大，适当地休息。如果是扁平足或者跑步内翻过度的跑者，应准备一双稳定（支撑）型的跑鞋。

药物：消炎止痛类的外敷药。

3. 应力性骨折

疼痛位置：应力性骨折一般发生在身体的承重部位，如小腿胫腓骨或者脚部的舟骨、跖部等。

确认方式：

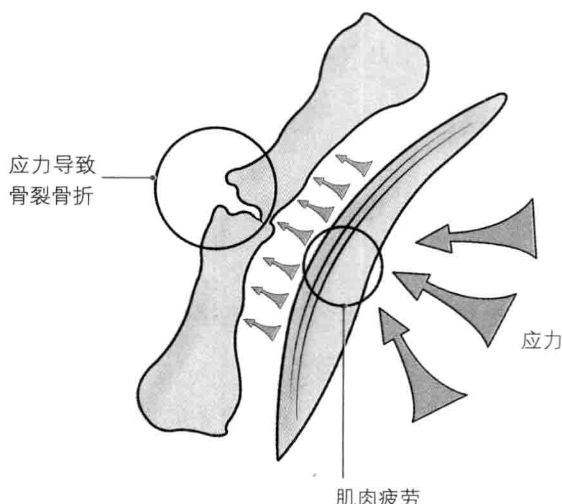
❶ 手指按压痛处，会出现钻心的疼痛。

❷ 单脚站立或者单腿跳时，出现局部疼痛。

❸ 发生碰撞后突发性疼痛，并且不能继续运动。

原因：应力性骨折也叫疲劳性骨折，所以运动过量是主要原因。当肌肉变得疲劳时，无法承担应力，力量穿过肌肉施压到骨骼上，造成骨裂或者骨折。除此之外，还有部分患者是由于本身原因造成的，比如身体缺钙造成的骨质疏松，增大了应力性骨折的风险。

解决办法：休息应该是唯一能够完全治疗好应力性骨折的方法。



预防：第一位仍然是保持运动量，要循序渐进，不要突然增加运动负荷，在平时的运动中应适当穿插核心肌肉力量训练，用以提高腿部以及脚部的肌肉力量。注意拉伸使肌肉更加有弹性，可以吸收更多的应力，注意平时补充钙以及维生素 D。

4. 足底筋膜炎

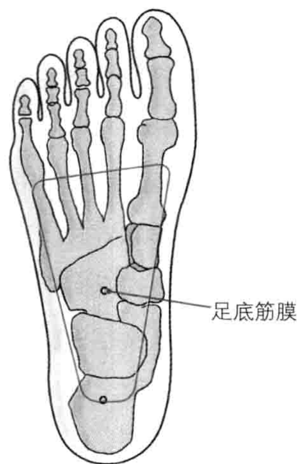
疼痛位置：一般是在靠近脚跟部位或者足弓处有疼痛感，当然也有部分人表现在前脚掌有痛感。

确认方式：

❶ 疼痛在早起下床时的前几步最为明显。

❷ 在跑步中或者跑步结束后，也能明显感到脚掌疼痛。

❸ 脚尖站立时脚后跟疼痛（针对脚跟部位的筋膜炎）。



原因：因为足底的肌肉受到外力的冲击，或长时间地走路或运动，引起脚掌局部肌肉劳损，导致局部筋膜发炎，所以对于跑步的人来讲，大部分是因为运动过量造成的。当然还有可能是因为在落地时，脚跟处与地面所成角度过高造成。体重较大的人对脚步的压力更大，也会引起足底筋膜炎。除此之外，扁平足或者高足弓的人也更容易患此症状。

解决办法：

❶ 热敷或者常用热水泡脚可以有效缓解疼痛。

❷ 减少运动量，在运动后可以考虑冰敷。

❸ 做脚步伸展运动的物理治疗。

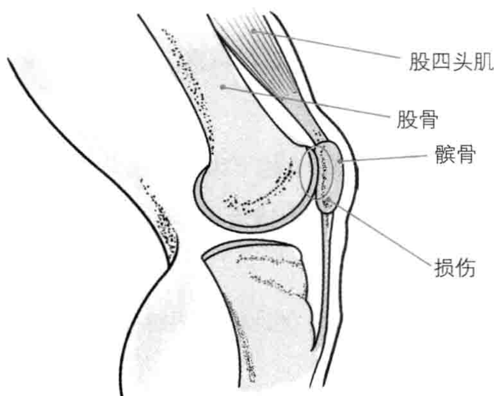
预防：首先是要采用正确的跑步姿势，不要给脚跟处太大负担，落地时

应该尽量保持全脚掌落地。体重过大的人一定要减肥，体重的负担不仅仅是针对脚掌，膝盖也是同样受到压迫的；运动要适量，80% 的运动损伤都与运动过量有关；选择一双合适的跑鞋。

药物：消炎镇痛药。

5. 跑步膝

有句话叫："跑步百利唯伤膝。"说的就是跑步可能会对我们的膝部造成运动伤害。



疼痛位置：膝盖周围疼痛，弯曲、伸展膝盖时可以听见"咔吧咔吧"的响声。久坐之后膝盖感到僵硬、疼痛。

确认方式：坐下来，将腿伸直放在对面的椅子上，让另一个人按住你膝盖上面一点的肌肉，向下推压膝盖骨，注意要从膝盖外侧向中心推，同时收紧你大腿肌肉，此时你感到疼痛。

原因：跑步膝发生在女生身上的机率是男生的 2 倍，原因就是女生都喜欢做深蹲，她们往往因为不正确的姿势而使膝盖承担了更大的压迫。我们知道，跑步时膝盖承受的是来自两方面的力，一方面是身体的自重，另一方面是来自地面的缓冲力。所以体重过大，或者跑步地面过硬，也是造成跑步膝的原因。

解决办法：

❶ 跑步后立即冰敷膝盖用来减少伤痛，时间约 15 分钟。

❷ 睡前对膝盖进行热敷 20 分钟。

❸ 适当转换运动方式，比如游泳等。

预防：平时要注意膝关节的锻炼，具体的方法是蹲马步或站桩，都可以有效锻炼膝部力量；控制运动时间，做好跑前跑后的热身以及拉伸，规范跑步姿势，都能做到事半功倍。除了要选择一个更加合适的运动场地（如塑胶跑道）外，挑选一双适合自己的跑鞋也可以让你的膝盖受到的压力减到最小。

药物：如果疼痛相对严重，可以服用布洛芬或者阿司匹林。

讲解了这些常见的运动损伤，我们不难发现，其实造成这些运动损伤的原因是多么相似：一是运动过量；二是跑步场地不对；三是热身拉伸动作不充分；四是跑步姿势不对；五是跑鞋不适合。

基本上这些可以占到所有原因的80%左右，换句话说，当我们做好这些的时候，就可以减少受伤的机率。

当我们受伤之后，自己一定要能对伤痛进行预估，轻微疼痛还是剧烈疼痛每个人都可以分得清。在受伤初期，我们就应当选择积极休息康复，停跑换来的是休息一段时间，而坚持跑可能换来的就是一直休息了。如果疼痛比较严重，则应该马上就医，特别是上述情况中的应力性骨折，更是应该去拍片子进行确诊。

除了痛感外，还应该分清酸痛以及刺痛，基本上酸痛都是因为力量不足引起的，而刺痛可能就是有炎症，或者伤到筋骨。如果是刺痛的话，个人建议不要跑步，要进入恢复期。

大部分初跑者并不一定会有上述的问题，而初跑者中最容易出现运动损伤的人，80%肯定是年轻人。年轻人觉得自己年轻有体力、有毅力，在初期跑步中并不会去控制跑步的量，很容易造成损伤，所以循序渐进这个道理是非常重要的。没有谁一开始就可以跑得很快，或者可以跑马拉松了，“不积跬步无以至千里”这句话用在这里就显得更为合适。

最后，还是要提醒大家，对于运动伤害，预防是关键。



跑者日记



我只是想跑一下试试

@ Styeath

男 28 岁 跑步圣经 ID：styeath 跑龄：1 年 11 个月

2012 年 6 月 23 日，我忽然发痴，想下班跑回家，马上装了个限免的 APP：Nike+GPS——就是后来的 Running。0 基础起步，花半个钟头跑完 5 公里到家，当时相当不舒服，但是休息了一下后，忽然有了一点点自信。

坚持跑了近 2 个月，尝试了一次 10 公里，然后面临一个机会：常熟尚湖半程。纠结很久，因为心里没底，在犹豫中放弃了，但决定自己跑一个 21 公里。在没有任何长跑概念的情况下，我拼命完成了第一次半马。虽然非常痛苦，但这让我萌发了要跑一个全马的想法。当看到豆瓣的跑步小组分享上海马拉松的消息，便毫不犹豫报了名。这期间，结识后来给我非常多鼓励和建议的跑友，在他们的鼓励下，我一次次刷新了自己的成绩。

由于开始有了速度的概念，太想跑完全程，在没有科学地逐渐增加距离的情况下，我急于跑一次长距离，结果在上海马拉松前一个月时跑伤了。伤痛让我差点错过第一次全程。

后来，在大家的建议下，我忍着疼痛，缓慢地坚持恢复训练，最终还是顺利完成了初马，尽管几乎把速度放慢到平时的一倍。

跑步和其他所有运动一样，难免会带来伤痛，特别是最初接触。建议新手入门时，多和有经验的跑友一起训练，在把握自己状态的情况下，尽量避免伤痛，或者把伤痛期压缩到最短。健康地跑才能让我们发现跑步的魅力。

后来，参与不同的比赛、认识更多的朋友、跑出一个个 PB（个人纪录）。切身感受到跑友帮助的重要程度，远比任何理论的训练都好太多。交流和相互鼓励，是坚持跑步的重要因素。

三、每个入门跑者都想知道的

Q1 开始跑步后要改变饮食习惯吗?

A 刚开始跑步，1 天的跑步量大概是 1 小时，你不需要再增加食物的摄入量。有些人说跑步减不了肥，甚至越来越胖，最有可能的原因是吃得太多。

跑步后在饮食上可以养成多喝水的好习惯，跑前和跑后都要喝水。

Q2 跑步后下肢水肿，怎么办?

A 如果是长距离运动后下肢水肿，应该在跑后好好休息。如果跑得时间不长，跑后水肿，可以考虑是否末梢循环不好，跑后应该注意不要马上坐下休息。如果水肿严重，还是应该及时就医。

Q3 怀孕了还能跑步吗?

A 尽管有怀孕 8 个月的孕妇跑步的例子，但我不建议孕妇跑步，还是散散步更好。特别是那些从未进行过体育锻炼的准妈妈。

Q4 第一天跑步后浑身酸痛，是继续跑还是休息一下?

A 第二天可以休息或者选择散步排酸，第三天接着跑。一开始跑步酸痛是非常正常的，酸痛是逐步缓解的，坚持运动就好啦。

Q5 跑步第二天走路时足外侧偏中间位置痛，怎么办？

A 如果不是踩到什么东西，新手的酸痛应该没有太大影响。如果是跑了一段时间之后出现的问题，问题可能出在跑步的姿势以及跑鞋上。如果是刺痛，应该去看下医生，可能原因比较多，风湿或者局部筋膜炎都有可能。

Q6 准备怀孕的人能跑步吗？

A 在准备生宝宝的前三个月，夫妻二人共同锻炼身体是非常必要的。跑步不仅可以增强男性精子活力，对双方来讲，还可以增加心肺能力，进而增强体质，体质变好，生病概率降低，吃药的机率就会降低，能够为宝宝的来临做好准备。

Q7 为什么长时间跑步后会想吐？

A 原因有两种，一种是心率过速造成大脑缺氧，还有一种就是跑前刚刚吃了东西。这是初跑者比较容易犯的错误。初期控制不住自己的速度，一味求快，往往会让自己跑完不舒服。

Q8 胸大对跑步会有影响吗？

A 无论胸大胸小，一定要选择合适的运动内衣，能很好地支撑起胸部，让你的运动更加惬意。

Q9 上初中前的小孩子可以跑步吗？跑量多少合适？

A 没有问题，建议初期控制在 30 分钟内，缓慢增加跑量，而且不要每天都跑步。可以配合一些其他活动，单独跑步太过枯燥，最重要的是让孩子自己对跑步产生兴趣。要时刻关注孩子的身体感受，及时补充水分，如果发生疼痛，一定要立即停止，疼痛不止的话，一定要去看医生。

练习马拉松对这个年纪的孩子来说有点早，建议男生大约在高二，女生大约在高一的时候，会比较适合。

Q10 感到疼痛怎么办？

A 当你感觉疼痛的时候，请先停止运动，并且认真感受下疼痛的位置。一般来讲，常见的有筋膜炎、骨膜炎以及足底筋膜炎。前者相对症状较轻，并且可以慢跑，通过热敷按摩拉伸，3 周左右基本好转；后两者需要较长时间进行恢复，恢复期间不能慢跑，需要替换像骑行、游泳等，对下半身压迫较小的运动方式。如果感觉疼痛严重，还是应尽快去医院检查。

Q11 跑步会让女性乳房下垂吗？

A 跑步摆臂动作可以有效锻炼胸大肌，对于塑胸还有一定的帮助。不过要注意穿运动内衣，如果不穿，可能会因为弹性纤维组织受伤，而造成下垂。

连老跑友都有可能存在的误区

WRONG① 跑下坡的时候提速

由于我是由骑行转为跑步的，所以刚开始跑的时候经常有下坡奔跑的情况，觉得特别爽快，毕竟那时候有个向下的作用力，人会比较轻松。但实际上这样对膝盖会造成很大损伤，并且搞不好会因为控制不住重心而摔倒。因为坡与路之间存在一定的角度，在下坡时大踏步地跑，地面对身体的冲击会比平地大很多。因此下坡时应当略微前倾，采用小碎步。但也应注意不要通过刻意身体后仰的方式来抵抗重力的影响，保持正确的体态即可，尽量减少双脚受到的冲击力。

WRONG② 饱餐后才有体力跑步

慢跑应当放在正餐 2 小时以后进行，跑前 1 小时可以适量补充一些糖分，切记不能选择高纤维或者高蛋白的食物，如鸡蛋、玉米等，这类食物容易让我们在跑步中出现因消化不良而产生的腹痛。跑后也不要暴饮暴食，锻炼后 30 分钟是最易吸收糖原的时间，这个时候可以适量补充糖分和蛋白质，减少肌肉的酸痛感。

WRONG③ 雾霾天就不运动了

现在很多北方城市都有连续几天雾霾的情况，很多人因为雾霾就彻底不锻炼了。就健身来讲，锻炼需要一个连续性，这个时候可以考虑转移到室内，进行轻度运动，比如柔韧性或者协调性运动以及简单的核心肌肉力量训练。



第4章

科学的训练计划让你顺利实现目标

一、没有训练计划就难以进步

1. 为什么要制定训练计划

或许很多人觉得，体育锻炼不就是玩玩嘛，用不着制定计划这么麻烦，只要顺其自然可以了。“本身就是一个爱好，没必要搞得太过复杂。”——应该是大多数人的想法吧。但实际上，制定训练计划对于我们来讲是非常有好处的，不仅仅是跑步，任何事情都是可以制定计划的。

制定计划的好处很多，最重要的就是可以帮助我们养成习惯。心理学家通过研究得出结论，连续重复 3 周以上的行为就会逐渐形成习惯，如果把时间延长至 3 个月，基本上就会成为稳定的习惯。心理学家威廉詹姆斯说过：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”说跑步能改变命运可能有点夸张，但养成运动的习惯，至少能让你有个好身体。

有效的计划还可以对抗自身的惰性。有计划相当于有约束，没有计划就没有约束。我们从来不缺乏找借口的能力，任何一点小事都可能成为不去运动的借口。运动计划像是一个任务提醒器，除了做出适时的提醒以外，合理计划还可以帮你提高成绩，并且当你习惯于有计划的生活后，会把这件事应用到其他的事情上，对你的学习和工作都会有促进作用。

合理的计划会让我们的运动锻炼更加系统化、科学化，使我们有步骤、有针对性地运动。计划总会有个目标，以跑步来讲，目标可以是 5 公里、10 公里、半程马拉松甚至是全程马拉松，制定好目标后，就需要安排合理的锻炼计划，以帮助我们顺利实现目标。

合理的计划能让我们将跑步在生活中安排得最好，有助于时刻保持对跑步的热情，又不会因为对跑步的上瘾而影响其他事情。

2. 怎样科学地制定训练计划

计划应该是数字化的，这个不容置疑，设定好你每天要跑的公里数，才好跟踪数据。数字是一个看得到的点，这样的话，你心中会出现一个估值方便你去完成，数字化的计划才是最方便的计划。

计划应该是可控制的。跑步或者说运动，需要的是我们自身的诉求，在这一点上，我们不能是受强迫的（虽然我不认为有人会强迫你去跑步），处于我们自身的期望才是能受到控制的，毕竟当我们发自内心地想要去完成这件事的时候，完成起来相对容易。

设定可以挑战的目标计划。有人说成功的目标应该是“目标具有挑战性、可达性、现实性和专门性”。我非常认同这句话。我们平时训练都在 8 ～ 10 公里，偶尔一次 15 公里的距离，让我们觉得只是有点累的时候，就应该考虑什么时候去挑战一下半程马拉松的距离。或许之前训练中的 8 ～ 15 公里都是舒适区的范围，既然 15 公里都能尝试成功，那么，努努力，21.1 公里就不那么遥远。勇于跨出去挑战一下自己，完成后的喜悦感会异常强烈，对自己以后做其他事情也会变得更加有毅力。

训练计划也需要调剂。除了必要的休息外，也不能总是跑相同的距离，让计划变得多样化，除了更科学以外，还会让跑步变得更有趣味性，简单地换一下跑步的路线，穿插一下间歇跑，或者是增加一次室内的训练都可以，多样的训练方法以及适当的休息，都是必不可少的。

制定计划的时候要有 B 计划。天气无常，不算雨雪天也要考虑到 PM2.5 超标，所以总要有 B 计划。通常 B 计划可以选择的有很多，室内的核心肌肉力量训练，或者是游泳、瑜伽都可以，注意这个只是坏天气的替换选项。当然了，你也可以把当周的休息日移过来。

二、入门级的训练方法

其实所谓初跑者并不需要多么专业的知识，控制好一定的量，慢慢加量，注意好跑前跑后的拉伸，在上量后注意核心肌肉力量训练即可，下面就说说我是如何从零到马拉松的，整个过程大概用了半年的时间。

1. 0 ~ 10 公里（2 个月）

第 1 ~ 2 周

作为一个跑步的初学者，我一开始跑步只能跑 4 ~ 5 公里这样的路程，用时 35 ~ 40 分钟。这并不是一个很快的速度，基本上任何初学者都能达到，如果是女性初学者，可以把速度放慢到 45 分钟左右。基本上一周跑步 3 ~ 4 次，即隔天跑步。跑一天休息一天，在跑步初期通过这种并不是很强的运动量，来培养一个跑步的习惯。

第 3 ~ 4 周

开始尝试每周有 1 次或 2 次加量到 7 公里。这个时候因为前 2 周的运动，你的速度基本上会比你第一次跑步时每公里提高 20 ~ 30 秒，通过尝试 7 公里左右的距离，积累自己的信心。

第 5 ~ 6 周

隔天一次 6 ~ 7 公里的运动量，中间穿插一次 8 ~ 9 公里，一般这个时候，你稍微忍耐一下，10 公里的目标也就达到了。

第 7 ~ 8 周

这个时候基本上可以把 8 公里当作一般的运动常量了，当你准备挑

战第一个 10 公里时，前 3 公里可以控制下步速，心率维持在最大心率（220 －年龄）的 70% 左右即可，3 公里过后，逐渐恢复到常规的跑步速度，在最后，2 公里时尽自己努力提速奔跑即可。如果没有心率表，在这时候可以较前 2 公里时，相比平时速度降速 45 秒左右即可。

2. 10 ～ 18 公里（2 个月）

第 1 ～ 2 周

习惯了 10 公里的运动量，可以每周跑步中有 1 ～ 2 次为减速减量恢复跑，距离大概 5 ～ 7 公里，用以恢复身体机能，保持运动活力。其余时间可以按照平时的跑步速度来练习。

第 3 ～ 4 周

在每周运动中增加一次 13 ～ 15 公里的中距离跑，这个时候要注意的是，第一次挑战这个距离，应该注意补水，随手带瓶水，每 2 公里稍微喝一小口即可。这个距离就如同你跑第一个 10 公里一般，前 3 ～ 5 公里还是需要进行降速，然后逐步提速到平时的速度，直至最后完成。

剩余 4 周

选择其中状态好的一天去完成一个 18 公里，在跑 18 公里前的 2 周，有过一次 15 公里左右的耐力跑，跑前 1 周，建议跑步量减少为平时运动量的 70%。整个 18 公里的距离建议在 2 个半小时内完成。具体的体力分配可以参考之前的 10 公里或者 15 公里。这个时候相信你已经是一个相当有水平的跑者了。

3. 半程马拉松（2周）

人生的第一个21.1公里，其实很简单。相比之前，我们已经尝试过了18公里这样的距离，只要放松步伐，控制好心率和步速，相信21公里也是非常轻松就可以完成的。下面就说说我是如何完成第一个半程马拉松吧。

前10公里基本上都维持在8分半／公里左右的步速，在10～15公里的时候逐步提高到8分钟／公里，在15～16公里处，碰上了所谓的“撞墙距离”，步速拖慢到9分多／公里，当我跑到17公里左右的距离时，开始变得轻松。这个时候也没有劳累感了，步速慢慢恢复到8分半／公里，最终我以2小时57分完成了我的第一个半程马拉松。相信你的成绩一定会比我好。值得一提的是，突破“撞墙期”的感觉是会让人上瘾的。



领跑者 林义杰

徒步穿越撒哈拉沙漠的林义杰，虽然职业是现役马拉松运动员，但他更愿意把跑步当作自己的一个爱好，这个爱好促使他不断挑战跑步的极限，参加了多项极限马拉松。2012年作为“拥抱丝路，跑步回中国”活动发起人之一和跑步团队的队长，150天跑完10000公里的“古丝绸之路”。

 跑者日记



我受够了那些坏习惯

@三万英尺

男 38岁 跑步圣经ID：shikang 跑龄：2年9个月

我从小就是体育爱好者，高中时是校田径队队员，踢足球曾经是我最大的业余爱好。随着年龄的增长，工作的繁忙，我几乎放弃了任何方式的体育锻炼。抽烟喝酒、晚睡早起，各种不良生活习惯长期累积，再加上伏案工作，我逐渐感觉到颈椎出了问题，时常头晕目眩，在医院做针灸、牵引，也没有什么效果。这时，我的消化系统也开始出状况，时常觉得上腹部饱胀，但做了胃镜检查，又没有什么问题，身体完全处于亚健康状态。

2010年，我决心把抽了20多年的烟戒掉，试着寻找一种合适的锻炼方法，过一种健康的生活方式。踢球需要场地和同伴，游泳又有季节限制，只有跑步可以做到自己说跑就跑。2011年7月开始，我偶尔下班后在公园慢跑，起初是慢跑2～4公里，随着耐力增强，速度加快，距离开始不断增加——5公里、10公里、15公里、20公里。坚持跑步半年多，我不再满足于休闲娱乐跑，而是把目标瞄准了马拉松比赛，最终，我以1小时42分53秒的成绩完成了人生中第一个半程马拉松赛。

"半马不是马"——这是跑友圈子里常说的一句话，我跑完珠海国际半程马拉松就给自己定了下一个目标：2013年的全程马拉松赛，并且力争跑进3小时30分。经过一夏天的刻苦努力，2013年11月23日我以3小时29分53秒跑完了广州马拉松全程，完成了人生第一个全程马拉松赛，并且如愿突破3小时30分大关，这一天成为我人生中值得纪念的日子。

跑步2年多，肌肉线条初现，颈椎病大为改善，身体恢复到健康状态，精神也倍感轻松，心情开朗，乐观向上，这些都是跑步带给我的益处。我将继续跑下去，直到生命的尽头。

三、MAF训练法

MAF训练法的作者是Dr. Philip Maffetone，作为一名铁人三项运动的教练，他的这个方法已经有20余年的历史，1994年MAF训练法被杂志评为年度最佳铁人三项训练法。

为什么介绍这个方法给各位呢？一般人认为的训练方式基本上就是多练多出成绩，"more is better"训练法，这里的多指的是运动强度、距离、速度各方面的多。这个时候就很有可能因为过量而容易受伤。相对于传统训练，MAF训练法更温和，初学者一开始在跑步的时候，会因为各种各样的问题而无法坚持，比如肌肉酸痛、心率过高造成大脑缺氧的头疼以及岔气等问题，使得运动时间达不到我们所需要的锻炼量，这个方法较好地解决了这个问题。

Tips

MAF

MAF的全称是MAF 180 Heart Rate Training（MAF180心率训练法），MAF指的是最大有氧状态（Maximum Aerobic Function）。

1. 最大训练心率

MAF训练法关键之一就是运动时要按照一定的心率去循序渐进，每个人的最大心率传统计算方法是用220−年龄，在这里我们计算的是训练心率，并不是个人最大心率。下面简单讲一下一般人的最大训练心率计算方法。

❶ 用 180 减去你的年龄。

❷ 根据你的健康状况进行调整。

如果有严重疾病（指的是影响运动的疾病，如心脏病、高血压）或身体受伤刚康复这种情况再减 10。

如果你是初学者、最近受伤康复后没有锻炼的，每年感冒超过 2 次，有过敏症状的再减 5。

❸ 坚持每周锻炼 4 次以上并超过 2 年，而且没有以上所列问题的，不用调整，保留 180– 年龄。

❹ 如果在这 2 年当中有参与比赛，没有上述问题，并且成绩有逐步提高的，加 5。

以我本人为例，我今年 26 岁，并没有其他问题，并且一直坚持锻炼，那么我的训练最大心率就是 180–26=154。而运动时应该保持的心率是在 144 ～ 154 之间，即最大训练心率至最大训练心率 –10 这个区间为佳，建议尽量接近最大运动心率。

在跑步初期，为了能有更好的运动效果，运动应该保持心跳小于、等于最大训练心率。随着能力的提升，我们可以在相同心率下跑得越来越快。

2. 自我评估

MAF 训练法的第二关键就是自我评估，通过自我评估可以清楚地知道自己的运动成绩有没有提高，哪里需要改进。原文中给出的是一个 5 英里的测试方式，由于国内都是公里为主，那么我将这个测试方法改为一个 6 公里的测试。

注意，这里的测试是在下面详细训练方法中提到的热身之后进行的，不包括热身与冷身时间。

举个例子给大家看一下这个测试方法：

距离	时间
1 公里	6:30
2 公里	6:45
3 公里	7:05
4 公里	7:20
5 公里	7:40
6 公里	8:00

在 MAF 测试中，第一公里最快，最后一公里最慢。就这个测试方法来看成绩应该是逐步增高的。下面列出的就是一个例子，某人 7 月到 10 月的 MAF 测试，注意成绩的提高：

距离	7 月	8 月	9 月	10 月
1 公里	6:47	6:25	6:11	5:57
2 公里	6:59	6:46	6:23	6:04
3 公里	7:12	7:01	6:48	6:21
4 公里	7:30	7:13	7:02	6:44
5 公里	7:49	7:36	7:14	7:07
6 公里	8:00	7:47	7:24	7:15

上面的测试表格就是典型的有氧基础阶段训练效果。有些人提升快些，有些人慢些，因人而异。

当你坚持训练了一段时间后（3 个月以上），成绩并没有提高，这说明训练有问题了。可能是过度的训练，或者长时间疲劳造成的。更重要的是，当有氧运动能力下降（同心率下，跑步速度比之前还慢）时，可能预示着伤病（也可能是疾病，例如感冒）的到来。因此应该定期进行 MAF 测试。

3. 训练过程

基本上 MAF 训练过程分为三部分：热身、持续运动、拉伸冷身。热身以及拉伸冷身与我们之前提到过的跑步方法没有太大区别，就不再赘述了，重点讲一下 MAF 的核心，就是持续运动。

有很多关于 MAF 的介绍，虽然并不复杂，但都是比较冗长的，其实举个简单的例子就行。MAF 的精髓就是在持续运动中，让自己的心率维持在之前计算出的范围。我的最大训练心率 154，训练时应该保证心跳在 144 ～ 154 区间内，并且尽量接近 154。

当然这个数值并不是固定的，其实还是会稍高或者稍低一些的，但是平均心率是维持在区间内且接近极值的。毕竟我们跑步中的很多情况，比如躲避行人、红绿灯等，都会瞬时降低或提高心率，所以稍高一些，或者稍低一些，都不会有太大的影响（不要超过 140 ～ 160）。

通过 MAF 训练一段时间，我们就会在相同的心率下跑得越来越快。不过基础训练需要 3 ～ 4 个月的时间，建议运动的时候心率都不要超过最大训练心率。通过这段时间，我们的有氧运动能力已经进入到一个较好的水平时，可以开始尝试无氧训练（速度训练）。

MAF 并没有给出具体的训练步骤或是训练安排，而是只给出了训练的方法，所以从根本上讲，它只能让我们跑得更轻松，却不一定能使我们跑得更快。它只是可以帮助你在有氧运动时维持一定的速度，减少无氧消耗。也就是说，能让我们维持在一个速度下跑得更久，或者说相同的距离内跑得更加轻松。

4. MAF 更适合哪些人

原则上来说，MAF 适合各类人群，毕竟作为基础训练来讲，更加科学且方便执行。MAF 简单易行，只需要遵循心率即可。那有没有特别适合 MAF 的人呢？其实还是有的。

❶ **减肥的人。**MAF 训练方式的主要内容就是遵循心率，而它所给出的心率范围正是减肥所需要的燃脂区间。

❷ **长距离跑的时候。**经常出现“撞墙问题”，就是当你准备跑一个半程或者全程马拉松的时候，总会在 70% ~ 85% 的距离，呼吸体能输出达到一个极值。“撞墙”的起因是本身糖原储存不足，MAF 作为耐力训练，可以降低运动时肝糖原分解速度，提高身体使用脂肪供能（燃脂）的能力。

❸ **经常生病的人。**MAF 通过锻炼可以有效提高我们的体质，且不用担心运动过量所造成的运动损伤。

❹ **跑完经常感到疲倦的人**（不论短距离或者中长距离）。

5. MAF 需要注意的问题

❶ MAF 训练法其实不仅仅只是跑步训练，还对饮食有一定的要求，不过对于新手来讲，了解一下就可以了。注意摄入的比例就可以，理想的三大营养素的平衡比是碳水化合物：脂肪：蛋白质 = 4 ：3 ：3。

❷ MAF 需要长时间来检验效果，厚积薄发这个词对于 MAF 有着完美的解释。传统 MAF 建议以 12 个月作为一个规划周期，对于初跑者来讲稍显长了一些，但至少也要坚持 3 个月来检验一下效果。

❸ 关于采用 MAF 的跑量问题，基本上还是要坚持 30 分钟以上，这样燃脂（脂肪供能）效果比较好。距离多少看每个人需求。

❹ 一定要合理安排休息，至少每周要安排一次休息，不用担心休息会使你退步，合理休息会帮助你提高自身运动机能。

四、LSD 训练法

据说 LSD 训练法是可以人人使用的跑步训练方法，那么 LSD 是什么意思呢？其实是 Long Slow Distance 的缩写，翻译过来就是长距离慢速跑者。

1. LSD 训练法的优点

除了增强心肺能力和循环系统外，LSD 可以增加肌肉从血液中的摄氧能力，肌肉储存碳水化合物，以及使用脂肪燃烧供能的能力（某些方面和 MAF 很像）。从根本上来讲，LSD 是我们跑得更远的基础。而且定期进行 LSD 训练，可以增强自身的耐力，使我们在长跑中更加自信。也有人说 LSD 所带来的心理作用，比生理作用更加有意义。

既然是长距离慢跑，关键就在于长和慢，传统意义上的 LSD 指的是 20 公里以上的距离，但是既然这个训练方法适用于大多数人，我觉得具体的长度可以放宽，毕竟每个人的体能、耐力、速度都不同。所以也可以把这个长（Long）理解为时间长短。比如当你刚能跑 5 公里的时候，你可以试着把自己的速度放慢，且增加跑步的时间，直至完成一次 8 ～ 10 公里，这样也可以称之为一次 LSD。

2. 用怎样的速度跑 LSD

肯定是慢（Slow），但是要多慢呢？基本上还是按照自己最高心率的 70% ～ 80% 来进行，这是属于一个减肥的心率区间。在这个区间跑起来并不会觉得特别累。跑得过程中，心率要成阶梯状上升。如果有减肥要求的话，也可以再降低 5 个心率比，在 65% ～ 75%。

如果没有心率表的话，可以试着降低配速，以我为例，10 公里速度大

约在50分钟左右，步速就是5分钟/公里，这个时候如果要跑一个21公里的LSD，可以把配速延长至5分30秒/公里，初始速度可以是6分半，甚至更慢一些，当然速度也是逐步上升的，不过毕竟长距离“慢速”跑，综合速度要比平时的速度慢10% ~ 15%左右。最后的时候稍微加速也可以（我个人习惯最后1公里提下速度）。最后我的这次LSD的平均速度是在5分54秒。

3. 为什么要慢慢跑

跑步不是越快约好吗？其实并不是这样的。要知道运动时，首先消耗的并不是脂肪，而是糖原，不超过20分钟的运动还是以消耗糖原为主。脂肪作为储能物质，一般都要运动超过30分钟才可以消耗。当我们要完成一场马拉松的时候，我们本身糖原的热量是完全不够的，这时候就需要通过燃烧脂肪提供热量。

如果平时习惯了某一个训练量（比如10公里），这个时候我们身体的脂肪，也就是习惯大约燃烧供我们跑10公里的热量。而LSD慢跑的意义就在于，让脂肪习惯性燃烧，通过反复、长时间的慢跑训练，身体会提高脂肪的代谢率，这样我们在运动中轻松获得能量。

当我们进行完一次LSD的时候，基本上需要较长的时间来恢复，比如LSD距离是15公里，基本上需要2天左右的时间，而30公里的话大概需要7天才能恢复。这里的恢复并不是说完全不跑，而是跑后的第一天全歇，之后进行恢复性的慢跑，减少跑步距离，增加拉伸时间，逐步恢复到正常训练水平。LSD都会在赛前2周进行，以便给自己充分的恢复期。

4. 为什么要推荐 LSD

LSD对于我们来讲，是非常简单且方便的训练方法，不像MAF或是

下面提到的间歇跑，需要记住太多的数据，或定时地测试，只是需要你慢慢跑。大多数人并不是追求成绩，而是追求跑得更远，毕竟完赛一次马拉松已经非常不容易。

不过对于有成绩提高要求的人来讲，不能一味地进行 LSD，还是要结合速度训练的。LSD 提高的是耐力，并不能提高你的速度，相对的，诸如间歇跑这种速度训练还是不能少的。

5. 一个国外的 LSD 训练计划表

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
LSD	休息 or 轻松跑	轻松跑	速度训练	轻松跑	节奏跑	休息 or 轻松跑

轻松跑和节奏跑

轻松跑（放松跑）：即稍低于平常的速度，基本上以感觉不累或能轻松聊天为准则，通常情况下，不要超过平时基准跑步距离的 80%。

节奏跑：是以自己平时的运动节奏，固定一个速度完成。

速度训练

以间歇跑（下面会介绍到）为代表的速度训练方法，以提出速度为主要目标，基本上是通过不断刺激心率达到目的。

6. LSD 应当注意的问题

最容易出现的错误是提速时间过早，这里的提速指的是从很低的步速提高到一个相对平稳（依然低于正常配速）的速度，个人认为在距离达到 80% 左右，跑到平稳配速比较合适。

注意补水以及补充能量的问题，如果提速过早，后期会明显感觉能量补充不足，可以考虑跑前半小时吃巧克力或者随身带一只能量胶。

速度一定要平缓，不用太快，LSD 追求的是距离以及慢速，所以按照上文中提到的心率配速跑完即可，不要因为自己感到轻松就马上提速，后果只有自己知道。

不要连续 2 周进行相同运动量的 LSD，中间至少要间歇 1 周。

Tips

MAF 与 LSD 的区别

其实这两种训练方式方法看起来是差不多的，都是低心率慢跑，都不是追求速度的跑法，都是增加耐力为主，但它们之间还是有些许差别的，主要在两个方面：

❶ LSD 一定是长距离，而 MAF 不是一定要求长距离。

❷ MAF 要求进行饮食管理（碳水化合物：蛋白质：脂肪 = 4：3：3），而 LSD 没有明确的要求。

五、间歇跑训练法

间歇跑训练法是指对动作结构和负荷强度、间歇时间提出严格的要求，以使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法之一。20 世纪 50 年代，德国心脏学家赖因德尔和教员倍施勒提出间歇训练理论，认为训练心率达 170 ～ 180 次 / 分钟，间歇后心率达 100 ～ 125 次 / 分钟时，再进行训练，这样有利于增强心泵功能。因此，间歇跑训练法又称为倍施勒——赖因德尔定律。该训练法优点在于练习期间及中间间歇期间均能使心率保持在最佳范围之内，改善心泵功能。90 年代初应用扩大，效果显著。

说起来间歇跑训练主要分三种，简单介绍一下，毕竟这个训练方法对于没有基础的新手来讲稍微难了一些。

1. 短距离间歇训练

基本上距离控制在 200 ～ 600 米，心率维持在最大心率 90% ～ 95%，速度强度维持在平时慢跑速度的 100% ～ 130%，每组练习次数在 4 ～ 5 次，每次安排 2 ～ 5 组。在热身结束后开始进行训练，结束后等心率降低至正常状态再开始下一次训练。组与组的间歇时间为 5 ～ 10 分钟。

以某个人最大心率为 200 ／分钟为例，平时慢跑速度为 6 分钟 / 公里，基本上训练要维持在 180 ～ 190 ／分钟，配速提高到 5 分 ／公里左右（甚至更高）。训练一次结束后，等心率降低到 120 ～ 130 ／分钟然后再一次训练，单组结束后休息。组与组之间的间歇时间应该维持一个慢跑的动作进行，而不应该是站立或者蹲下坐下休息。

短距离间歇跑主要是为了提高跑者的速度以及速度耐力（即长时间维持在一个较高的速度）。

2. 中距离间歇跑

训练距离维持在 500 ~ 2000 米，心率维持在最大心率的 80% ~ 90%，速度强度维持在平时慢跑速度的 90% ~ 110%，重复次数在 3 ~ 5 次，组数为 3 ~ 5 组。间歇时间一般采用等时间间歇，心率恢复到 130 次 / 分钟，就进行下一次训练。

在中距离间歇跑中还分为高混氧代谢能力训练以及低混氧代谢能力训练，高混氧训练针对 600 ~ 2000 米的训练距离，而低混氧则是采用 1000 ~ 3000 米的训练距离，训练方式基本上大同小异。

这种训练方法的主要作用是发展运动员的混氧代谢能力。

3. 变换距离间歇训练

基本上采用不同距离以及不同速度来进行跑步，参考国外对此方法的训练模板，如下。

（300m 快 +300m 快 +400m 中 +300m 快 +300m 快 +400m 中）×3 ~ 8 组的训练手段，前两个 300 米大强度跑使体内的乳酸大量堆积，后面的中等强度的 400 米跑主要是快速消除体内堆积的乳酸。

变换距离训练法的特点是：内容丰富、实用性强，能有效提高中长跑运动员的多项竞技能力。我们也可以根据训练中的情况进行调整，如果针对冲刺进行提高，也可以把最后 400 米的中等强度训练与前面的 300 米快速训练进行替换。

间歇跑是速度的源泉，但是间歇跑对于初级跑者还是相对难了一些，没有运动基础并不是很适用。间歇跑是通往高手的必经之路，通过这种训练我们才能有效提高成绩。

六、跑步训练日志

基本上所有的运动软件都可以提供训练记录，但大都是数字，包含步速、距离、时间、热量消耗、每公里配速、心率（配合心率带）等这些数据。有没有必要记录训练日志，这个问题在我看来分两种，一种是简单的记录，一种是阶段性记录。

1. 简单的记录

我建议每个人都应该稍微写一点东西。所有的运动 APP 都可以在你训练结束后附带一个备注选项，用以记录你当时的状态，不用多，一两句话就行。这样做可以有一个连续性的运动记录，当你在未来发现问题时能更准确地找到原因，比如你想看看过往的训练，想要发现问题的所在，但是你看到的只有数据，没有任何文字的记录。数据只是数值，不能反映你的身体状况。

比如你发现你某一次速度特别慢，却无法想起来是什么原因，是受伤了？还是岔气了？如果记录了，我们就能发现其他一些问题，比如上一次受伤，可能是脚崴了，休息了大概 2 周，然后进行跑步。当再一次受到同样伤痛的时候，可以预估自己的恢复情况，对于规划性训练非常有帮助。

或许你只是简单的健身跑，记录训练日志也是非常有意义的，看到自己成长的记录总是开心的，像我第一次跑步的记录就只有三个字——“要吐了！”

2. 阶段性记录

对自己某一段时间的跑步进行总结，这个总结可以是周、半月、月总结都可以。阶段性记录通常是在自己对跑步有一定追求的时候才开始进行。

这个追求可以是减肥安排、速度，也可以是比赛前的训练，等等。

这个性质的训练日志有点像是总结完成情况，回顾一段时间跑步中发生的问题，计划执行状况如何，等等。基本上这个总结性质的训练日志更需要依托之前的简单记录来发现问题。通过总结发现问题所在，使得目标更好地实现。

要说训练日志有什么好处，最重要的是可以提高效率，方便完成目标，因为日志把一些细节问题透明化，减少同样错误的再次发生，比如因为呼吸问题岔气了，下次就会有意识改进，记录就是让问题印在脑海中的一个过程。其次就是便于日后查看的时候了解当时的情况。训练日志的内容不用太多，也不用修改，把跑后想说的话最直接地写在那里，我想很多人当自己跑了两三个月甚至更长时间，回顾自己第一次跑步时的场景依然会笑出来，看看当时自己写了什么，不是更有意思？

运动完后只需要动动手指的工夫，你就有了一个简单的训练轨迹记录，是不是比小学老师要求的日记要简单很多呢？

 跑者日记



跑山的乐趣

@lee_ou

男 30 岁 跑步圣经 ID：P 跑龄：8 年

这是一份 8 月的记录，依旧是跑山。广州的夏天，不仅仅是炎热潮湿，也有畅快干爽的时刻，尤其是在你穿越群山，回看来路的时候！

“今天凉爽干燥，简直不像广州的天气。

从明珠楼开始跑，有种全新感觉。上山的时候遇见一个外国朋友，打招呼后才知道他是俄罗斯人，自称 gennis。gennis 身体健壮、速度不错，这也影响了我，于是不再磨洋工，加速跟上，边跑边聊。本来 gennis 准备由荡胸亭转摩星岭的，结果被我叫去一起跑双溪了。速度快了，也没感觉太大的异样，人的身体真是无极限啊！

到达山顶广场，互相留了电话后，gennis 转身执着地奔向摩星岭，我原路返回。

感觉后面有两个小哥们跟上了，我回头和他们打招呼，邀请他们一起奔向西门。于是一路欢快地下坡，到达松涛别院后，我在桃花涧西门和他们挥手告别。

跑完、休息、下汗、喝水。缓步跑上松风轩，今天的山风干爽清凉，看着远山，喝杯啤酒，爽！”

七、每个入门跑者都想知道的

Q1 每周跑步的次数不一样可以吗?

A 没什么问题，坚持就行。但是不要这周一跑一次，下周末再跑第二次，隔这么久。基本上维持一个比较科学可行的固定量，每周三四次（隔天）比较好。

Q2 女生跑步会使胸部变小吗?

A 乳房分为脂肪型乳房和乳腺型乳房两种，容易在跑步减脂时瘦掉的胸部是脂肪型乳房，而减肥过程中不怎么缩水的乳房就属于乳腺型，属于脂肪型乳房的女性朋友因胸部脂肪储存量大，随着减脂效果的日益明显，就会感觉胸部也变小了。

怎么辨别自己是属于脂肪型还是乳腺型的乳房呢?

用手捏一捏胳膊窝有副乳的地方，如果捏起来感觉里面有像米粒一样的东西，那就是乳腺型的；如果捏起来就是一大块的话，那就是脂肪型的。乳腺型的胸部，充满乳腺组织，胸部曲线由乳腺组织堆积而成，在减肥的过程中，胸部不会有明显的缩小。但是乳腺型乳房的女性患乳腺疾病的风险也较大，保养不当容易发生乳腺增生等乳房问题。

如果你的乳房属于脂肪型，那也不用担心，以有氧运动为主，控制进食但不盲目节食，适当补充胸部所需的营养物质是既减肥又不让胸部缩小的有效办法。如补充乳房营养所需的胶原蛋白，多吃富含维生素E及有利于激素分泌的食物，如菜花、葵花子油、卷心菜、菜籽油、牛奶、猪肝、牛肉、粗粮、蘑菇等。

Q3 跑步一定要按照时间或距离来确定结束吗？跑累了就停可不可以？

A 不一定，不是为了比赛的话，比较随性，但是有氧运动一般都要持续 30 分钟以上才能有锻炼效果。跑累了立即停下来并不太好，慢跑总体还是一个缓慢开始缓慢结束的运动。总的来说有数值的计划比较好。

Q4 宿醉后能跑步吗？

A 有些跑者喜欢通过跑步的方式来赶走宿醉带来的不清醒感，其实这样做对身体的伤害相当大。因为过量的酒精能够引起心悸，还会影响体温的控制，而且使反射动作和知觉变得迟钝。建议宿醉后尽量不要跑步，多喝水，吃些有营养的食物，出门散步。

Q5 跑步的频率、距离有规定吗？

A 如果只是锻炼身体，并不是经常参赛，基本上隔天跑一次即可，或者一周两三次也可以。我一开始跑 4 公里都喘得不行，但是坚持下来现在跑半程马拉松（21.1 公里）非常轻松。我的建议是一开始不管再怎么慢，跑（不是走）满 40 分钟即可。可以慢慢提速或者加时间。

Q6 为什么刚开始跑的时候小腿会变粗？

A 短时间内感觉小腿变粗，很大一部分可能是因为你在跑步初期，姿势还没有调整好，小腿部位保持一个紧绷的状态，让你觉得腿变粗了。跑后的拉伸会有效减缓这种趋势，而且会使得小腿更加修长。

Q7 我的身体能承受我越跑越快的速度吗?

A 能越跑越快就说明你的身体还是能够承受的。但还是应该注意下运动损伤的问题，平时要多进行核心肌肉力量训练，如仰卧起坐、俯卧撑等都可以，或者使用哑铃之类运动器械，主要是针对力量进行补强。

Q8 晚上跑步会引起失眠吗?

A 失眠肯定不至于，只是跑步后会兴奋一段时间，基本上睡前 2 小时就不要运动了，比如你 23 点睡觉，那么 21 点以后就不要跑步了。

Q9 生理期还能跑步吗? 如果因此中断训练需要重新开始跑吗?

A 对于刚刚跑步的人来讲，可以考虑休息两到三日，然后逐步恢复，恢复初期把慢跑降为快走等轻微运动即可。不用担心因为生理期没有运动会发胖，不要剧烈运动即可。

Q10 彻底停跑会怎么样?

A 停跑后转做其他运动倒没什么。但是停止运动后，肌肉会逐渐变得松弛，运动能力会下降，免疫力下降也是有可能的，因为本身变得不够健康了。恢复跑步的时候，之前经历的反酸感觉又会继续持续，从头走来时的路。

Q11 爸爸妈妈跑步好不好？

A 相信大部分看这本书的人和我差不多，爸爸妈妈都已经过 50 岁了，身体各项机能也减退了，所以在自己保持良好的运动习惯的同时，也应该提醒父母多做运动降低慢性疾病风险，提高生活质量。

老年人运动内容包括心血管运动锻炼、抗阻力力量锻炼、柔韧性锻炼和改善有跌倒风险或运动能力受损后平衡能力的锻炼。而跑步正是他们需要的运动，记住，是慢跑。

在开始跑步之前，一定要带爸爸妈妈做一次全面的身体检查，确保他们的身体状况可以适应跑步。接着循序渐进，由散步，到快走，再到慢跑，让老人的身体有一个适应的过程。

Q12 会越跑越壮吗？特别是女生？

A 身体肯定会越来越健康，至于能否变得健壮，还要看你的其他训练方式。有氧运动不同于无氧运动，重要的目的是锻炼心肺能力，而且兼具减脂的作用。想让身体变得充满肌肉，需要结合核心肌肉力量训练才可以，而且对量的要求也是很大的，所以，只要掌握了正确的姿势和充分准备运动，女生就放心地跑吧。

连老跑友都有可能存在的误区

WRONG 1 跑得太多，速度太快

你看有些高手跑得异常快，心想自己也要跑得快一些；你见高手月跑量 200 多公里，甚至更多，自己却连人家的 1/3 都没有，恨不得马上提速，马上加量。但是要明白，我们其实还没有能力追上人家，我们需要的是时间的累积。

其实，并不是跑得越快越多越好，特别是新手。过量运动会造成身体的负担过重，基本上运动伤害很多都是因为过量造成的。对于跑量以及速度，应该循序渐进，逐步提高。一口吃不成胖子，肯定也不能一跑就成为高手。如果是群跑，要保持自己的节奏，高手跑得快，让他们跑就是啦。

WRONG 2 跑一次远的比跑短的好

当我们跑步的时候，总会制定每月的跑量，想着去完成它。比如我们设定了 80 公里为目标，这个时候就想通过跑 10 次 8 公里来完成，其实我们可以改为跑 15 次 5.5 公里。通过增加跑步次数让身体去适应这个程度的压强，如果我们在当月只跑 10 次，相当于跑一次休息两天，这样的话，类似肌肉休息过量，你或许需要重新唤醒。而改为隔天跑甚至天天跑的时候，除了可以增加每天的有氧运动外，还能让肌肉变得更加紧实。



第5章

谈谈装备，为这些高科技的靓丽玩意也值得去跑

既然知道如何开始跑步了，就来谈谈跑步时需要用到的装备，好的装备是为了更好地为我们服务，也是你专业、时尚一面的表现方式。更重要的是，装备使我们跑得更远、跑得更轻松、跑得更有乐趣。

我是个伪装备党，买的东西都是我用到的，不会让它们吃灰，或者说我本人更像是实用党，有的时候看上某个产品，买到不合心意的，基本都会二手出掉（鞋除外，所以我鞋子比较多），几进几出虽然也花了不少钱，但留下来的都是利用率最高的产品。

不论是跑步、骑行，或者说折腾数码产品，有一句话说得很对："使用率决定性价比。"经常要用的东西买好的准没错。比如鞋子，看似需要1000元的鞋子，基本可以穿1年左右（假设每月跑量100公里）。类似这种常用的东西，你用最高的预算买都可以，不会后悔的。

我一开始跑步的时候就是速干衣和短裤，因为减肥，买了一块心率表，最简单的那种，只能看心率，对于刚刚入门的人也算很是够用了。后面因为逐渐上量以及好奇心，开始涉及压缩衣、压缩（紧身）裤、运动腰包、智能手环、GPS手表等。随着跑步量的增长，你对装备的需求也会越来越大，这也是跑步上瘾的一种形式。

在这里也只能通过对不同装备的分类介绍，把自己的经验和对部分产品的大概了解进行分享。每个人的预算、需求都不相同，而装备这些东西更是需要一个适合的度，我只是起一个带路作用，具体怎么玩，还是看你们自己了。

一、跑鞋大概是你能买到的最舒适的鞋

1. 一双好的跑鞋能减少你受到的伤害

大家都知道“工欲善其事必先利其器”，跑鞋对于我们来讲，是除了通过热身、拉伸活动预防运动伤害以外第二重要的。一双好的跑鞋，可以有效减少运动对关节的伤害。虽然现在对于运动伤害的概率并没有明确的说法，毕竟每个人的骨骼、跑步环境、跑量甚至跑步的姿势都不一样。跑鞋可以针对不同体重以及不同脚型提供多种选择，基本上相比不穿跑鞋能减少 15% ~ 25% 的运动伤害。因此一双好的跑鞋对于身体的投资非常必要。

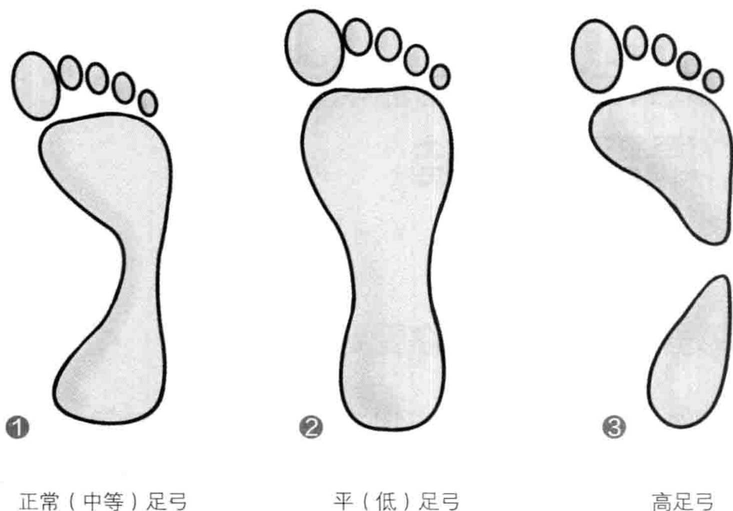
如何选择一双合适的跑鞋呢，显然，我们得先了解自己的体重以及脚型，根据这两个条件基本可以选出一双合适的跑鞋了。体重大家都能清楚地知道，所以我就着重说下如何知道自己的脚型。

2. 选跑鞋前要知道自己的脚型

随着科技的发展，跑鞋已然对不同脚型提供了更多选择。一般来讲，脚型分为三大类：正常足弓、平足弓、高足弓。至于如何判定自己是何种足弓，可以参考下面这个方法。

浸湿测试（Wet Test）

首先将脚浸湿，然后将浸湿的脚掌踩到一个深色的干毛巾或者一张报纸上，然后开始和下面的三种脚型进行对比。



❶ 如果你看到约半个足弓的印记，那么你是最普遍的足型，旋前肌也正常。一般认为，内翻是好事。当足弓塌向内侧时，这种“内翻”吸收了振动。如果没有内外翻的话你可以选择缓冲跑鞋。

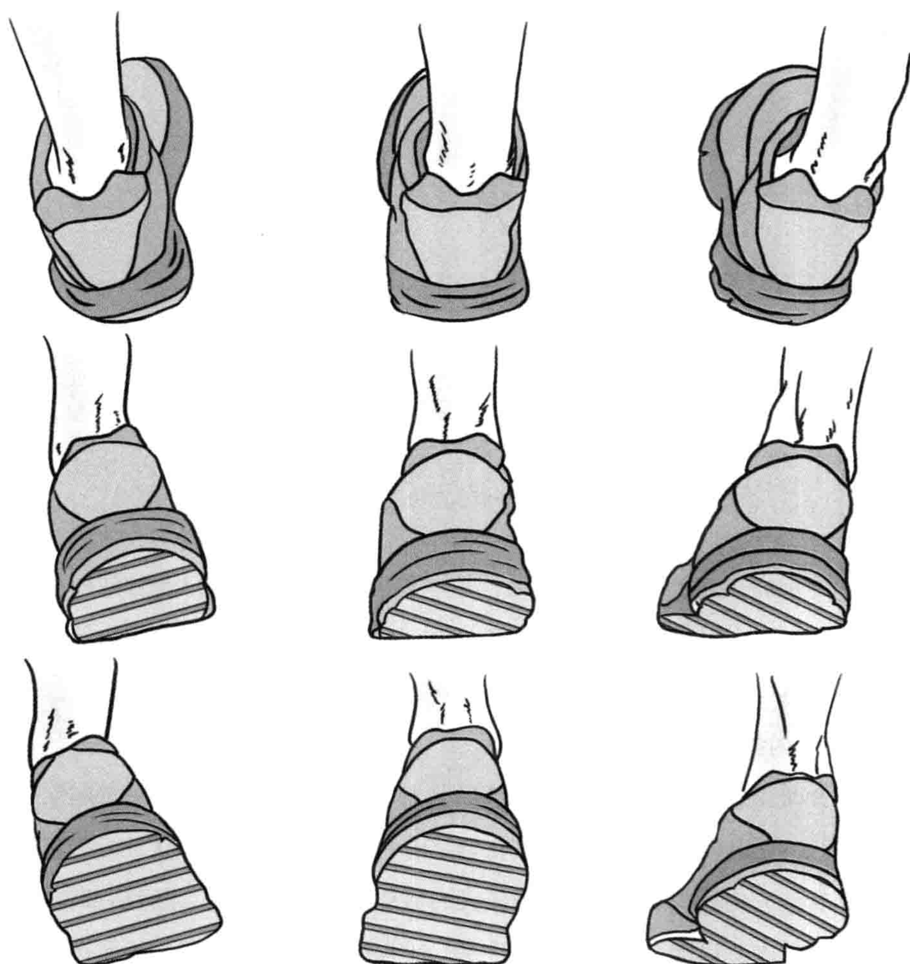
❷ 如果你几乎能看到整个脚印，那么你的足弓很平，意味着你极有可能过度内翻。也就是说，在脚触地的一瞬间，你的足弓向内塌陷太多，这会造成过度的足部动作并增加受伤的概率。选择支撑 / 稳定（低足弓）或者控制系（平足弓）。

❸ 如果你只能看到脚跟、前脚掌以及脚外缘，那么你是高足弓，十分少见的一种足型。这意味着你有可能脚掌外翻，因为足弓不会向内塌陷并吸收振动，因此会导致腿部承受过多的冲击，所以应选择缓冲型跑鞋。

内翻或者外翻

这个是针对比较特殊的人群，因为正常足弓的人也会有外翻或者内翻过度的情况。为了帮助各位理解，我把上下文中都会提到的内翻以及外翻进行一个简单的介绍。

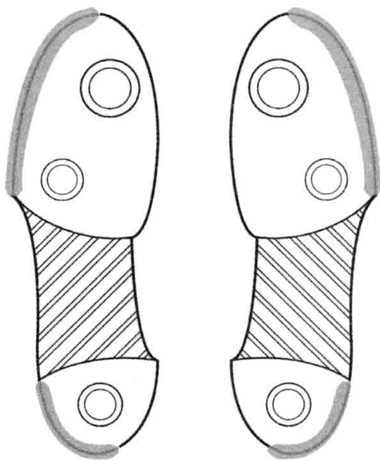
内外翻很多人不好理解（国内译法各异，本书中选用大多数人习惯用法），把内旋不足称作外翻（Under Pronation），过度内旋叫做内翻过度（Over Pronation）。这里的旋是旋转的旋（因为脚从落地到起步是旋过去的），就是脚在落地到起脚的瞬间，有人靠外角度过高，有人靠内角度过高。我们先通过一个图片来对比一下正常跑步姿势与内外翻的跑步姿势的区别。



最左侧为外翻，中间为正常落地姿势，最右侧为内翻过度（上图都是左脚落地图示）

❶ 外翻（Under Pronation）

外翻者通常都是高足弓的人，一般来说外翻的人动作看起来会有些许内八，脚掌外侧负担较大，长期下来容易引发脚踝、膝盖伤害。观察鞋底的磨损状况以外侧为主（靠近小脚趾）。此类型跑者建议挑选缓冲（避震）鞋款。注意不要选到控制型的鞋款，否则膝盖与脚踝可能会有强烈的不适感。透过观察鞋底磨损情况了解自己属于哪一类型的跑者。

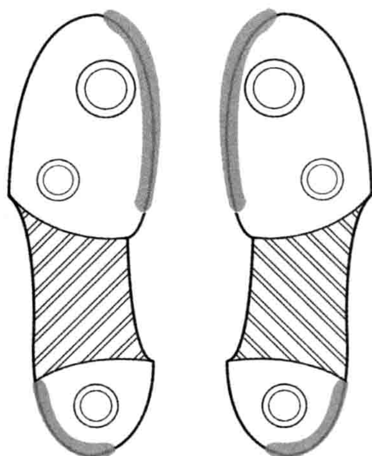


外翻鞋底状况

外翻的鞋底状况如上图所示，基本上是脚后跟的外侧以及脚掌外侧磨损较大，有一点需要注意的是，即使是正常跑姿的人脚后跟外侧依然会磨损得相对严重，所以更应该参考前掌磨损情况。

❷ 内翻过度（Over Pronation）

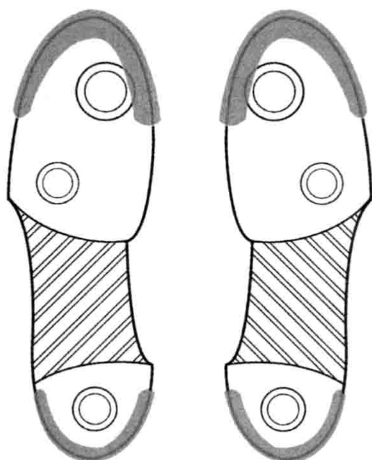
此类型较常发生于扁平足的人，内翻过度的人跑步时，外观看起来有些外八，所以鞋子磨损基本上会在脚掌内侧（靠近大脚趾）。落地时脚掌内侧先着地，此时脚掌内侧会承受较大的重量，因此有可能会导致膝部损伤。此类型跑者建议挑选控制型系（平足）或者稳定系（低足弓），不要选择避震型鞋款。



内翻过度鞋底状况

❸ 正常（Normal Pronation）

通过上面的图我们就可以清晰地辨别自己属于外翻还是内翻过度了，外翻的脚掌外侧磨损严重，内翻过度的话就是脚掌内侧磨损严重。下图是正常鞋底磨损状况。



正常鞋底磨损状况

脚型与鞋型对照表

单次跑距	高足弓	正常足	低足弓	平足
1 公里	缓冲型	缓冲型	稳定型	控制型
2 公里	缓冲型	缓冲型	稳定型	控制型
3 公里	缓冲型	缓冲型	稳定型	控制型
4 公里	缓冲型	视习惯	稳定型	控制型
5 公里	缓冲型	稳定型	稳定型	控制型
6 公里	缓冲型	稳定型	稳定型	控制型
7 公里	缓冲型	视习惯	稳定型	控制型
8 公里 +	缓冲型		稳定型	控制型
训练 / 竞速	训练缓冲		训练支撑	训练支撑

注：本表仅作参考，具体视个人情况（内翻过度、外翻过度）而定，可根据脚型等灵活选择。前脚掌跑法及五趾鞋不受此限制。

总体来说结合自身体重、脚型以及跑姿来选择就不会错。不过大部分的初跑者并不了解自己的跑姿如何，只需观察下自己平时穿的鞋子磨损状况应该就有了解。我们观察脚型能得出一个基本结论，只是也有部分正常足弓的人有严重的内八或者外八，这个时候参考鞋底磨损就成为比较重要的事，因为选择正确的跑鞋便于纠正你的跑姿，这一点是非常重要的。

3. 体重与跑鞋级别的选择

体重主要关系到跑鞋级别的问题，在这里附上跑步圣经网友沧浪火总结出的矩阵，之前的长篇大论看不下去的话，按照表格一看便知。

注意，对于之前没有坚持长时间运动的 85 公斤以上的男生和 75 公斤

	计量体重	沙滩	草坪	塑胶	土路	柏油	水泥	石板	碎石	山路	草地
男子慢跑鞋量级选择	50kg 以下	光脚	光脚	入门级	入门级	入门级	入门级	实用级	越野	越野	越野
	50 ~ 55kg	光脚	光脚	入门级	入门级	入门级	实用级	实用级	越野	越野	越野
	55 ~ 60kg	光脚	光脚	入门级	入门级	实用级	实用级	次顶级	越野	越野	越野
	60 ~ 65kg	光脚	光脚	实用级	实用级	实用级	次顶级	次顶级	越野	越野	越野
	65 ~ 70kg	光脚	光脚	实用级	实用级	次顶级	次顶级	次顶级	越野	越野	越野
	70 ~ 75kg	光脚	光脚	次顶级	次顶级	次顶级	次顶级	顶级	越野	越野	越野
	75 ~ 80kg	光脚	光脚	次顶级	次顶级	次顶级	顶级	顶级	越野	越野	越野
	80 ~ 85kg	光脚	光脚	次顶级	次顶级	顶级	顶级	顶级	越野	越野	越野
	85 ~ 90kg	光脚	光脚	顶级	顶级	顶级	顶级	顶级	越野	越野	越野
	90kg 以上	光脚	光脚	顶级	顶级	顶级	顶级		越野	越野	越野
	计量体重＝实际体重－跑步年份 ×5kg 如 75kg 跑者跑龄 2 年，则计为 75 － 5×2=65kg。										
女子慢跑鞋量级选择	40kg 以下	光脚	光脚	入门级	入门级	入门级	入门级	实用级	越野	越野	越野
	40 ~ 44kg	光脚	光脚	入门级	入门级	入门级	实用级	实用级	越野	越野	越野
	44 ~ 48kg	光脚	光脚	入门级	入门级	实用级	实用级	次顶级	越野	越野	越野
	48 ~ 52kg	光脚	光脚	实用级	实用级	实用级	次顶级	次顶级	越野	越野	越野
	52 ~ 56kg	光脚	光脚	实用级	实用级	次顶级	次顶级	次顶级	越野	越野	越野
	56 ~ 60kg	光脚	光脚	次顶级	次顶级	次顶级	次顶级	顶级	越野	越野	越野
	60 ~ 64kg	光脚	光脚	次顶级	次顶级	次顶级	顶级	顶级	越野	越野	越野
	64 ~ 68kg	光脚	光脚	次顶级	次顶级	顶级	顶级	顶级	越野	越野	越野
	68 ~ 72kg	光脚	光脚	顶级	顶级	顶级	顶级	顶级	越野	越野	越野
	72kg 以上	光脚	光脚	顶级	顶级	顶级	顶级		越野	越野	越野
	计量体重 = 实际体重 － 跑步年份 ×4kg 如 55kg 跑者跑龄 2 年，则计为 55 － 4×2=47kg。										

以上的女生，如果你们不能跑塑胶跑道，个人建议还是通过快走或者骑行、游泳等其他运动，先瘦到合理体重内（男 80 公斤以内，女 70 公斤以内）再考虑跑步。因为跑步对膝盖的压迫巨大，很有可能跑两三次甚至跑一次就造成运动伤害。我在 90 公斤左右体重的时候跑过一次，第二天上楼整个膝盖都是刺痛的，然后休息了约两个月才好，再想重新运动起来就比较困难，休息让人的惰性无限延长了。

4. 写给新手买鞋的话

很多人根据上面的跑鞋区间来选择鞋子，这是没有问题的，不过对于刚刚入门的新跑者，我个人觉得还是应该考虑往高端选择，所谓体重论可以先放在一边。除非体重真的特别轻，第一双跑鞋还是建议选择较高端的鞋款（我到现在依然有两双次顶级的缓震跑鞋，主要还是考虑到保护性）。

跑鞋虽然因脚而异，但实际上高端鞋子与轻便跑鞋的最大区别就是在重量以及保护性能上。对于新手来讲，我们完全不需要多么快的速度，我们只需要在跑步初期能安全健康地适应这项运动。

其实我们可以看到大部分的高端跑鞋在鞋后跟处都是比较厚实的，相比轻量级前后几乎一致的厚度，高端跑鞋相对来讲近似于增高鞋了，后跟处的厚度几乎清一色大于 0.5 厘米，甚至到了 1.5 厘米这样的厚度。很多人可能会问：为什么会有如此厚的鞋跟呢？这只是一双跑鞋而已啊。

实际上鞋跟这么厚是因为，基本上所有的减震科技都会放到鞋子的后跟处。原因是我们在跑步的时候，特别是初学者以及没有看过任何跑步书籍的人，基本上都是脚跟处先着地。前文中提到，这样会造成一次制动，大概意思就是会急停一次，虽然我们自己在跑步的过程中并不能明显感受得到，但是脚跟着地后对身体的冲击是非常严重的。

跑鞋厂商通过在鞋底处增加厚度来减少脚与地面所形成的角度，增大缓冲面积，从而在落地的时候进一步减少对膝盖的压迫，这一切的设计都

是针对新手的。

之前有人说现在的跑鞋这样设计，都是跑鞋厂商的阴谋，举出的例子是以前的人们在穿没有任何技术的鞋子跑步时受伤率很低，或者说赤脚跑步的受伤概率更低，是因为跑鞋在含有高科技的同时，会降低脚本身的能力，现在的跑鞋会让人越跑越伤。

其实这一说法我是不认同的，“人天生就会跑”是没有错的，可是对于现在的城市人来讲，我们并不像以前的人那样赤脚走路，或者每天都有很多体力劳动要做，白天基本上就是坐在那里，也许是教室，也许是办公桌，回到家后也是坐在电脑电视前。不客气地说，我们的身体机能其实是在退化的。再加上饮食变得更加油腻，我们完全不能像以前的人去那样跑，当今的城市环境也没有太多场所，让我们可以赤脚跑步。

在脚部还没有足够的力量让我们选择轻量化跑鞋时，还是需要一双高端的鞋子使安全性更高。毕竟腿部力量的增加是一个积累的过程，并不是一朝一夕就可以完成的，当我们没有足够的力量时，选择一双不合适的跑鞋很有可能会增加受伤的机率，这样就得不偿失了，这也是我给新跑者推荐跑鞋的时候考虑高端鞋款的原因。

在跑步的初期，我自己也有做过大量的研究以及调查，在跑步圣经网上，很多跑友都会提出选择跑鞋的问题，基本上大家对于新手都是推荐较高端的鞋款。毕竟对于新手来讲，一个可以让你可持续跑步的装备才是最重要的，什么都不如先跑起来。在你跑起来前，最重要的就是一双可以让你可以跑得更久、更远的鞋。

5. 简单地介绍几双跑鞋

入门 / 时尚系列

本身这个系列普遍较轻且好看，可以算是最为入门的跑鞋，适合体重相对轻且每周跑量不高的人。

Nike Free Flyknit+



Nike Free Flyknit+ 究竟有多轻？重量仅仅为 209 克，全新的 Flyknit 编织鞋面使得整双鞋异常轻盈，并且给予了脚面第二层皮肤般紧密贴合感。因为顶端区域编织得比较紧密，使得鞋尖部位看起来有些上翘。鞋底采用了 Nike Free 5.0 的中底，虽然减震效果一般，但是由于赤足的设计，以及超轻的重量，使得跑起来更加放松。由于对脚的贴合非常到位，所以透气性也异常好。硬要说缺点的话，可能就是不适合北方的冬天了。

Asics 亚瑟士 轻量跑鞋 GEL--Excel33 2



本身亚瑟士 33 系列的定位就是入门级别的跑鞋，虽然是入门，但是科技含量高，并且外观时尚。Excel33 2 已经是其第二代产品，宣传口号是“自然奔驰”，应该也是用了赤足的概念。采用人体工程学设计的鞋底更贴近并适应跑者的脚步，鞋跟处搭载了亚瑟士的看家减震科技 GEL 缓震胶，减缓足部接触地面的冲击。前掌推进片以及重心引导线系统提高了跑步

（或走路）的效率，脚踝内侧的 P.H.F 记忆泡棉强化舒适性与包裹感。虽然是入门级别的跑鞋，但是搭载了较多的功能科技，因此该款鞋也适合中等强度的跑步训练。

Mizuno 美津浓 Wave Evo-cursoris



单只鞋重量更轻，只有 195 克（27 厘米），前后脚掌零落差，鞋底厚度也仅为 15 毫米，令跑者感受到脚底与地面的紧密相贴，改善敏捷度以及力量的平衡，帮助你逐渐形成更加自然的前掌落地的跑步姿态。鞋底前掌美津浓独家的 Wave 避震科技以及中底的 Ap+ 缓冲，可以提供强有力的缓冲和支撑。不过由于后跟处没有缓震等系统，不适合长时间走路以及新手跑步选择。

实用级跑鞋

缓震

Adidas 阿迪达斯 Response Cushion 22



阿迪达斯的实用级缓震跑鞋，ForMotion 技术可以使得鞋子的下托盘可以做前后、左右、上下的移动以适应地面，延长鞋子着地时间，缓冲来自地面的冲击力，提供舒适落地脚感，保护膝盖。前掌 adiPRENE +这

种黄色橡胶在吸收冲击力的同时，能够更快地将其转化为弹力释放，并迅速回复受压而产生变形的自身外形，给予使用者最稳定和最及时的场地反馈。兼容自家的 miCoach 运动套件，当作平时的训练鞋非常不错。

New Balance 新百伦 M890/W890



作为四大跑鞋之一的新百伦，除了经典的 574 以及美产 99X 系列以外，其他系列跑鞋也是非常丰富的，这款 890 系列虽说属于轻量化跑鞋，但实际上也采用了许多新百伦自家的缓震技术。采用 ABZORB 避震中底，使吸震的安全性更加完整，同时，将吸收的反作用力转换成下一步运动的推进力，帮助节省体能。REV – Lite“悦轻”避震材料比同类的避震材料减重 30% 以上。并且有城市限量款（型号 W/M890LON3），非常亮骚。

稳定 / 支撑（内翻 / 低足弓）

Mizuno 美津浓 Wave Nexus 7



Wave Nexus 7 作为 Mizuno 中性型专业跑步鞋的中等价位明星款，具备了美津浓核心科技 Wave，再配合中底使用的 Ap+ 材质，使得该款产品同时具备专业跑鞋所需的缓冲性和稳定性。鞋面设计注重对脚面的支撑与包裹。鞋底的 Smooth Ride 可降低跑步时的不稳定摇晃，实现平顺的跑步感觉，使脚感更加舒适。

Asics 亚瑟士 轻量跑鞋 GT-1000



GT – 1000 是亚瑟士的中端支撑（稳定）鞋款，配色丰富并不输给 33 系列，中底内衬后跟采用 SPEVA 材料，发挥缓冲力与反弹力，全长中心引导线设计，引导正确的跑步姿势，使跑步更加顺利。脚后跟部搭载的 GEL 缓震胶，能缓和着地时的冲击力。适合内翻脚型和一般脚型的跑步爱好者进行中等强度的跑步训练。

次顶级跑鞋

缓震

Mizuno 美津浓 Wave Creation 14



美津浓缓震系列的次顶级跑鞋，后掌采用了 infinity wave 结构，这样稍微厚一些后跟设计，方便初学者一开始在无法使用前掌落地时，尽可能减小脚掌落地时与地面的角度，给予卓越的缓冲效果。前掌采用了 New Smoothride 技术的弯曲控制系统，为离地时提供足够的平缓度和回复力。

更为重要的是，在大底前掌和后跟处运用了男女性别差异化的设计，针对男女不同的跑步步伐，设计了拥有不同特征的男女鞋底。

Asics 亚瑟士 GEL-Cumulus 14

Asics 的次顶级缓震鞋款，大底全长重心引导线，引导正确的跑步姿势，使跑步更加省力。在前脚掌和脚后跟处都有 GEL 减震胶加持，减少跑步落地时对膝盖的震动，在脚踝处采用了 P.H.F 记忆泡棉，配合个人的脚型，逐渐调整成适合的形状，减少脚步与鞋子间的空隙，提高了舒适性。而且本身符合亚瑟士的 IGS 标准（避震、抓地、透气、易曲、清凉、稳定、耐久、包覆发挥到最高水准）。适合高足弓以及正常足弓的跑步爱好者进行高强度的跑步训练。



稳定 / 支撑

Asics 亚瑟士 GT-2000



本身是支撑 / 稳定系列中的次顶级产品，也就是说适合低足弓或者平足脚型的人穿着。这双鞋的后跟内侧 DUOMAX 防倾斜装置，可以有效防止足内翻的现象发生，外侧则加强了脚前部和足弓处外侧的硬度，以减少奔跑时产生的横向震动，而周围的 DUOMAX 防倾斜装置加强了鞋底硬度，提高动作的稳定性。足弓处的 TPU 支撑系统，有效减轻了我们在长时间奔跑时足弓的疲劳感。并且由于脚后跟也采用了 GEL 避震胶，所以体重稍重的人也适合。

Saucony 索康尼 Omni 12



索康尼是全球四大慢跑鞋品牌之一，Omni 12 是索康尼次顶级支撑稳定系列跑鞋，同样也适合内翻 / 扁平足跑者。采用了全尺寸的 ProGrid 中底，是 Saucony 最新一代减震技术，具有优异的抗冲击和减震性能外，比上一代重量降低了 15%。Support Frame 支架系统，对脚后跟提供支持。定制 ComfortLite 鞋垫对跑步者脚部提供更好的支撑，并提供额外的舒适性。另外 Arch － lock 包裹系统让跑者感受到完美的包裹感。

顶级跑鞋

缓冲

Brooks 布鲁克斯 Glycerin 11

作为四大跑鞋之一的布鲁克斯，当家技术就是 DNA 缓震技术，从脚后跟到前脚掌都覆盖有 DNA 缓震胶，采用了创新的 3D FIT 技术，除了降低鞋身重量外，还使得脚面的包裹感非常强，中底采用了 MOGO 材料，这是布鲁克斯专属配方的 EVA 发泡材料，为跑步者提供有力的支撑。大底采用 Omni groove 卸力构造，减少跑步时来自地面的冲力，防止膝盖受伤。



稳定 / 支撑

Asics 亚瑟士 Kayano 20



亚瑟士顶级支撑鞋款。中空设计的 TRUSSTIC 使重心引导线能最大限度发挥其功能，使跑步更顺利。针对内翻的跑者，在中底采用了全新的动态双密度防倾斜装置，在抑制脚后跟倾斜的同时，分散了着地时地面对脚部的冲击力。除此之外，几乎覆盖了亚瑟士的所有看家科技，如 GEL 缓震胶等。

五趾鞋

之所以把五趾鞋单独分类，是因为它的特殊性。有一种说法认为，跑步鞋使人过多依赖脚跟、脚踝的作用，可能会加剧人的不良跑步习惯和肌肉骨骼的用力方式，所以持有这种观点的人推崇裸足跑（Barefoot – Running），认为裸足跑可以让我们按照人体构造和机能跑步。目前关于裸足跑的争议并没有得出公论，裸足跑是否更符合人体还没有得到确定的科学依据。鉴于这种观点，一种追求轻薄的新型鞋子应运而生，比如 Vibram 的五趾鞋——五只脚趾分开，整个鞋子没有传统意义上的坚实鞋底和鞋面。



五趾鞋主要是通过贴合脚面的设计，让人在跑步时就像裸足跑一样，可以自然而然地前脚掌落地从而达到减小对膝盖的压迫。对于五趾鞋，就不要指望它能

带来什么减震效果了（体重大的跑友慎选）。

Vibram 本身是意大利著名的橡胶生产厂商，很多高端登山鞋都采用 Vibram 设计的鞋底橡胶。在 2005 年推出了 Five Fingers（五趾鞋），目前针对跑步开发的种类有 10 种左右。

我本人就有一双 Vibram 的 Bikila，本身重量十分轻，并且非常透气，跑步的时候路感非常明显，且减震效果很小。穿五趾鞋的时候需要一个适应过程，前几次穿着五趾鞋跑步时，跑量应该从平时跑量的 30% 左右缓慢增加到平时跑量，如果一开始就按照正常跑量跑，可能会受伤。

如果要对五趾鞋进行一个评价，我觉得它是一个可以作为训练前掌跑法的工具鞋，帮助我们习惯前脚掌落地的感觉。但是对于刚开始跑步的人来说，还是不推荐其作为平时的训练鞋，虽然减小了膝盖受到的压力，但必然会转移由其他腿部肌肉承受。

其实在跑鞋矩阵表格中介绍的鞋有上百双，不可能一一进行介绍，所以具体的还要自己去查一下跑鞋矩阵表格，根据自己的情况来选择。

鞋子这个东西终归是要试试的，专柜虽然价格高，可以去试下自己的码数，毕竟每个牌子在码数上都有差别，试好后回来淘宝或者自己学习海淘都可以。有些 B2C 网站有时候会特价，价格也是非常不错的。这里就不多做介绍了。

最后提醒一句，千万别买所谓的厂鞋。

Tips

厂鞋

早期凡是“从指定授权鞋厂里经过非正式渠道流出来的鞋”都叫厂鞋，因为渠道非正式，所以一般都没有鞋盒、售后等相关服务。现在市面上基本买不到真正的厂鞋，特别是那些所谓“分厂”出来的厂鞋，绝对是骗人的。

二、跑步衣物的选择标准
不是“吸”而是“排”

跑步穿的衣服相对还是有些讲究的，这里的讲究并不是指配色，而是针对功能性的讲究，随着季节的变换，我们对服装也是有必要进行更改的。

1. 根据温度一般分为三层穿衣

第一层

第一层主要作用是排汗，要求汗水通过衣服挥发或者传导出去，这一层的衣服一般是涤纶或者特种涤纶（如 coolmax、climacool 等）。夏季只需要穿这一层就足够了。有条件的话也可以穿压缩衣和压缩裤的。

纯棉当然也可以，只是长时间慢跑的话，出汗后会有一种衣服贴在皮肤上的粘腻感受，这一点对于运动的我们来讲并不是很好，棉质的衣服不能快速排汗，而且相比涤纶（速干）不够透气舒适。

第一层 + 第二层

在第一层的基础上 + 上身薄的抓绒 + 下身短裤或者其他薄裤子即可。下身也可以单穿一条薄的抓绒裤。

这样穿其实是因为春初秋末的温度有了明显的下降，除此之外有时还会伴有微风。速干或者压缩衣能帮你快速排汗，而抓绒有效保暖，这样的话跑起来不冷。如果怕额头出汗易感冒，可以用魔术头巾包着头。

有些牌子（例如 Skins）有保暖紧身（压缩）衣和紧身（压缩）裤，直接穿就行。这种衣服在涤纶面料中加了一层较为薄的绒，也可以起到透气保暖的作用。

三层穿衣法

其实很简单，就是在双层穿衣的基础上加一个防风外套，裤子可以是里面穿速干，外面穿一条防风裤。至于怎么穿合适，也需要结合自己体感以及经验来尝试。个人认为就是你穿这一身出去感觉冷，但不是冷得不能动就行。

跑步过程中如果出汗，可以考虑拉开一点拉链，或者衣服系在腰上。天冷的时候可以戴个帽子。

现在我们单独来看这三层穿衣法，简单来讲，就是第一层排汗、第二层保暖、第三层保护。选择上我们可以更自由，1+2+3 或者 1+3 都可以，根据天气情况自行选择。

或许有人会问，最里面一层涤纶是排汗的，那么排出来的不都被第二层的保暖，或者第三层的衣服捂住了吗？在这里要解释一下，作为贴身穿着的第一层衣服（在户外运动中也叫基本层），其主要作用是把汗水排到衣服表面（好的内层会让汗液顺着纤维流到下摆底部），以免汗液聚集在皮肤上造成不适；另外第二层抓绒也提供了一定的透气性，所以不用担心。

除了夏季，由于我们所处的地方并不相同，海拔、温差，以及个人感受也不一样。所以具体的穿着还是要我们自己去体会。个人感觉在山东只有最冷的那几天用到三层，秋冬的时候大部分情况下两层已经差不多了，从跑步圣经网的跑友们回答来看，除了东北的跑友，大部分也都是两层穿衣法。

2. 专业运动品牌服装介绍

迪卡侬

迪卡侬集团拥有法国第二大的产品设计和研发中心（仅次于雷诺汽车）。旗下拥有 20 个自有品牌（跑步运动为 Kalenji），每个品牌以不同的运

动项目分类，几乎涉及了滑雪、水上运动等所有运动类别。在全国很多城市都有其专卖店，以超市型大卖场为主，提供方便的一站式购物。

迪卡侬的产品作为入门来讲非常不错，主要是比较省心，在天猫网店就可以直接一次性购买运动所需的所有物品，除了服装和运动鞋以外，运动配件也非常齐全。而且就功能性来讲，迪卡侬拥有自己的专利，平民的价格换来的是准专业的运动享受。不过我个人不是很推荐它的高端产品，像紧身裤这种它家最高端的价格，其实可以考虑技术含量更高的 Skins 或者 CW-X 等。

CW–X

CW-X 是日本华歌尔（Wacoal）旗下的运动类专属品牌。由于隶属于世界上最大的内衣生产商，通过他们对人体肌肉的研究以及服装设计的经验，使得他们在制造运动服饰时更了解身体的需求。

其独有的支撑网技术（CW-X Support Web）能很好地对运动部位的肌肉起到有效的支撑，从而避免运动损害。而且其服装多采用像莱卡&COOLMAX、韩国 Ventex 旗下的 Dry-zone 以及 Auto Sensor 等科技面料，提供更舒适的穿着体验。

不过 CW-X 目前大陆还没有其专柜，更多的只能通过自己海淘或者代购去购买了。

Skins

Skins（思金斯）是来自澳大利亚的高端运动服装品牌，更为夸张的是因为不断展开的独立科学和医学研究，经澳大利亚治疗产品管理局批准，注册成为医用产品。

作为最为著名的压缩衣品牌，通过其独有的梯度压缩实现对身体不同部位施加不同的压力，帮助运动员提高氧气供给，激发运动肌群活力，降低乳酸堆积，加快身体恢复。同时 Skins 也帮助提高肌肉运动稳定性和协

同性，增强肌肉力量，减轻肌肉疲劳和降低受伤风险。

针对跑步这项运动主要有三个系列，分别是 A200、A400、RY400（恢复系列），可以根据自己实际情况进行选择。虽然 Skins 已经于 2010 年进入中国，但实际上还是比较难买到的，除了北京外还没有其他地方有专卖店，除此之外就要考虑淘宝或者其他 B2C 了。

Under Armou

UA 是全美前三大运动品牌，在专业运动服装的市场占有率高达 75%（美国市场），也是索契冬奥会美国对冰上项目的服装赞助商。创办人 Kevin Plank 大学时是马里兰大学的美式足球选手，身为一位运动选手，他对运动时的排汗问题相当重视，一般棉质衣料的不适感让他萌生制作运动员专属衣物的念头，也因此有了全球第一件功能性 T-shirt。

装备分类为：热装备（Heat Gear 24℃以上）、全季装备（All Season Gear 12℃～24℃之间），以及冷装备（Cold Gear 12℃以下）。选择 UA 致力于 "To Make All Athletes Better"（让运动者更强），锁定族群为每周运动 3 次以上的年轻人，在美国大学生中间颇受欢迎。2011 年 4 月开始进入中国市场，不过目前也只有北京以及上海有实体店。不过好在电子商务发达的今天也还是比较容易买到的。

3. 我们是否需要一件压缩衣？

为什么我们需要这么专业的东西？压缩（紧身）衣这种东西，对我们来讲真的有用吗？运动后期会让人想着烧装备，运动的目的可能也会跟着转变。

有些人想要跑得更引人注目，他们会烧那种亮骚的装备，他们渴望得到更多的关注，他们想通过这些装备跑得更潮，也有人会因为本身就很 geek，想要体验高科技带来的变化，但更多人是希望通过这种新奇的装备

让自己跑得更快，因为挑战自己必然成为每个跑者所面临的问题，人人都想超越自己。

那么对于新跑者是否有必要上这样专业化的装备呢？也许有人会以专业的长跑运动员为例，他们在进行比赛的时候也就是普通的短裤背心而已，业余的我们或许根本不需要这些东西。但实际上专业运动员往往已经掌握了专业的训练方法，他们已经有足够的力量、技巧支撑自己每天的运动量，而我们在这些方面和人家可谓天差地别。

当我开始跑步的时候就做足了功课，那时候的我还是一个胖子，因为以前跑步腿疼的经历，让我这一次虽说不是武装到了牙齿，也算是做好了万全的准备。速干衣、压缩裤、心率表、专业跑鞋一个都没有少。毕竟对于我这种大体重的初跑者，本来从肌肉力量到心肺能力都不是很好，如果没有专业的装备来进行训练，可能受伤的概率会相对提高。

这一身行头也让我被周围的人看得不好意思，不过总得硬着头皮跑吧，慢慢习惯了也就没那么不自在了。很多事就是这样，当你独树一帜时，总会引来诧异的目光，不过，跑自己的步，让别人说去吧。

4. 专业的裤子比上衣效果更明显

我们回到跑步的服装上，个人认为专业的裤子比上衣效果更明显，也就是说，如果预算有限的话，建议先买裤子，再买上衣。为什么这么说呢？通过之前对跑步的了解，我们已经清楚地认识到跑步中发力的关键部位是腿部，而且膝盖部位非常容易受伤。压缩裤可以提供良好的支撑作用。如果不太好理解，就像是在你的肌肤外附着一层骨骼，它会给你的关键部位（膝盖、腰部等）一定的支撑，通过这个力量让你在跑步的过程中增加对膝盖的保护。

对于新手来讲，跑完之后会感到肌肉酸痛，这就是恢复的问题。我们不像专业运动员那样有较强的排酸能力，平时也没有那么大的运动量，通

过压缩衣可以提高恢复速度。在运动中我们需要血液快速流通，而压缩（紧身）衣由于对身体的包裹相比其他衣服要严密得多，对身体进行施压加快了血液的流通，血液快速回到心脏对于恢复来讲是非常好的。

很多人第一次穿的时候感觉包裹感太强，其实我是觉得这种强度刚好可以让你跑步的幅度维持在一个可控的水平，减少受伤的概率。也有跑友说自己在跑步的过程中非常容易抽筋，穿上压缩裤后有好几次小腿明显感觉马上要抽筋，但是都被拉了回来。虽然可能有夸张的成分在，但是效果还是明显的。

我个人对服装方面没有太大的要求，基本上我的选择范围是功能性、价格、外观这个顺序，不过我跑步常穿的也就那么两三套，来回替换着。如果要买还可以看下专业评测，网络上面很多，跑步圣经网也会经常组织评测活动。

并不是说准备了这些衣服鞋子，我们跑步就不会受伤了，它只是相应减少受伤的机率，做好准备活动以及拉伸才是关键所在。

三、实时监测运动状态的心率表

把心率表单独列出来的原因是，作为运动配件，心率表可能是对运动水平提高最为有帮助的产品。它不仅可以使你减肥达到事半功倍的效果，而且很多训练方法都是需要心率作为数据支持的。

并不是说只有专业运动员才需要心率表，想要减肥或者健身，取得成效的最佳方法是以合适的强度进行训练。使用心率表能直观地看到自己的身体反应，并且确保自己不会过度训练或训练不足，让每一次训练都达到效果。并不是只有专业运动员才能从心率监测中获益，心率表也可以成为普通人生活的一部分。

1. 心率表的作用

❶ 实时监测运动时的心跳，防止运动超过心脏及身体的负荷，避免意外发生。

❷ 根据不同的训练，保证运动目的达到，提供数据化的锻炼结果。

❸ 有效提高减肥或者健身效率。

我对心率表是比较依赖的，从跑步一开始就购入了心率表，帮助我进行运动。一开始我只是设定了自己的减肥心率区间，按照心率区间进行运动，这样让我即使在减肥的后期依然能保证减肥的速度，而且合理地控制心率对提高跑步时的耐力也非常有效。

减肥目的达到后，为了跑得更远，我还是通过心率表来进行平时的跑步练习。在几次马拉松中，心率表都起到了指引我跑步的作用，按照心率去安排自己的步速，这使我能更好或者说更轻松地完成马拉松。当然了，心率表并不是全部。有人也提出过于依赖心率表并不是一件好事。

其实没必要把心率表视作洪水猛兽，毕竟科技的进步是为了我们更好



作者目前的三块表以及智能手环



作者静息心率（跑后半年）

地运动，心率表的基础功能——心率区间其实对于我们来讲是起到保护作用的。对于刚刚跑步，甚至非专业的运动员来讲，估算自己的 PE 都是很难的，只能通过逐步训练来慢慢感受。对于健身跑的我们来讲，必须有一个数据参考，而心率作为客观数据，反映出来的问题还是非常准确的，特别是对于新手来讲，心率表是帮助我们逐步提高的工具。不过跑步的时候关注自己的呼吸、心跳、身体的感觉也同样重要。

下面介绍几款比较常见的心率表，由入门到高端都有，请各自选择。

Tips

PE

PE 是身体基于训练时的呼吸，乳酸堆积，疲劳，以及其他无法描述的感觉所做出的主观反应，根据这些有点模糊的数据运动员就可以做出判断。

2. 从入门到高端，介绍几款比较常见的心率表

入门款



迪卡侬 GEONAUTE 50

迪卡侬从149到399的心率表都有，这里推荐的是基础款。当你决定开始跑步的时候，一般都是想要身体变得更加健康或者减肥，这个时候一个能实时提供给你当前心率的表基本就可以满足你的使用了，因为你只需要按照心率区间去跑步即可。而且这款表还有实时报警情况，当你的心率超过一定值的时候会进行提示。作为便宜又大腕的选择，149的GEONAUTE 50可以满足入门的需求了。

西格玛 Sigma PC15.11



我自己的第一块心率表就是PC15（PC15.11的老款），相对来讲功能还算丰富：心率报警、50圈计时、当前、平均、最大心率、卡路里计算，运动区间（健康、健身、专业）可以自动转换，可设置年龄性别和体重等资料。使用起来也相对比较简单。除了表带较硬外，唯一不方便的是背光灯需要同时按着下面两个按键才可以，实在是太麻烦了。



佳明 fr10

这是佳明针对入门的跑者所提供的入门手表，说起来这个表并不具备心率功能，只是单纯的 GPS 功能，因为它并没有 ant+ 传输功能。不过相比佳明其他系列，这一款也是唯一从配色上可以看到性别差异的运动手表，有黑、粉、绿三种颜色。

当然了这款表其实也可以支持骑行等活动，但是需要用户在网上自行选择运动种类。由于仅仅支持 GPS 而不支持心率带，所以它只能通过自定义配速这一个功能帮助用户阶梯式提升运动等级，性价比还是不错的。

中端晋级

百锐腾 c40

百锐腾对大多数人来说应该是一个陌生的名字，虽然是 GPS 心率表，轻量化的设计使表本身很薄，只有 28g。内置的 GPS 定位模块，官方宣称 10 多秒即可完成定位，这一点对于户外运动十分重要。特别是冬季，不会让穿着单薄的跑者等得太久。



最值得称道的是内置了步频功能，可以实时显示步频并通过计算得出步幅，同价位中没有对手（大部分都需要外置一个步频器），除此之外里面还提供了体能测试以及专业的训练计划可供选择设置提醒，使得运动更有效率。



佳明 Forerunner 410

对于单一跑步运动来讲，410 这块表已经足够好，功能基本上已经很完善了，你能想到的基本都有，GPS、心率、训练计划等 。如果非要说有什么缺点可能就是设置上稍微复杂了一点点，毕竟眼花缭乱的参数对于刚刚跑步的我们来讲还是难了一些，不过这也是乐趣所在。要说特色功能就是内置了虚拟伙伴，可以设定一个虚拟的跑步伙伴，在跑步的时候模拟速度，不过没有谁去一直看表上的这个小伙伴，只能说这个功能聊胜于无了。

最为方便的是附赠了一个与电脑无线连接的传输器，插上电脑后，就会马上同步数据，这一点非常方便，而且会针对你的数据给出各种运动结果。在 Garmin 的官网上也会有各种完善的训练计划供我们进行选择。个人觉得这个表是个不错的选择，完全够用了。

阿尔法心率表 mio

其实该产品没有 GPS 功能，可是为什么放在这里介绍呢？因为它免除了心率带的麻烦，是世界上第一款无心率带、连续监测心率的手表。因此也获得了 ISPO 年度功能类产品大奖。它采用了双光束光电元件“感应”检测皮肤下血液数据，看国外网站的评测，准确度与传统的心率带表基本一致。



虽然没有 GPS 功能，但是它支持 ant+ 以及蓝牙 4.0 功能，可以与手机

进行连接。手机上只要有支持蓝牙心率带的 APP，即可将手表中的数据同步到手机中，通过手机的 GPS 功能完成数据整合。

高端心率表

佳明 910xt

铁人三项款，GPS 上采用了 SiRFstarIV 芯片，搜星速度很快（比 410 要快）。既然是铁人三项款，除了跑步外还支持游泳以及骑行运动。比如由于 GPS 在室内或者水下没有信号，所以表内集成了加速度计，可以通过折返时候的蹬腿进行记圈，而且可以判断泳姿（非常先进）。针对开放水域的 GPS 定位算法进行优化，可以实现戴在手腕上进行相对准确的轨迹记录。



跑步方面功能与 410 区别并不是很大，不过由于表盘可显示面积的增大，所以可以在一组页面同时显示四组数据，而且由于是铁人三项款，待机时间也比 410 要长一些。

松拓 ambit2

高端系列的代表，相比较来讲更像是全能的户外表款，包括日落、日出、潮汐等功能一应俱全，甚至还可以通过内置的气压计、温度计等传感器预测天气。针对跑步来讲除了常用的心率功能，内置了跑步精灵和马拉松完成预估时间功能，这两个功能是通过机内的 APP 来完成的。



四、让跑步数据化的可穿戴设备

1. Jawbone UP2

是 Jawbone UP 的升级款，在蓄电问题以及防水性上得到了提高。Jawbone 本身是设计时尚蓝牙耳机和音箱的厂商，因此在外观上有其标志性的菱形图案，虽然本身并没有显示屏在上面，但是由于其在 Android 和 Android 系统上都拥有 APP，所以使用起来相当方便。最为特别的是智能闹钟功能，因为它会侦测你的睡眠，当在闹钟时间前 30 分钟发现你是浅睡眠的时候，会震动叫醒你，如果是深度睡眠就会到实际设定时间才叫醒。

除了能够侦测睡眠状态外，像手环必备的运动记录也是不少的，独有的计时模式可以方便你专门记录某个活动（比如跑步）。

2. Fitbit Force

2013 年底 Fitbit 推出了新一代手环 Fitbit Force，该手环相比上一代最大的区别就是增加了一块 OLED 显示器，可以让用户更加直观地看到各种物理活动数据。从评测上来看，多家媒体都认为，由于它采用了硅树脂材料，所以几乎感受不到它的重量。

相比 Jawbone UP 需要插入耳机孔来连接手机，Fitbit Force 是通过蓝牙 4.0 与手机连接的。功能有睡眠监控、热量消耗、运动状况。更为特别的是，Fitbit 表示将会在未来加入来电通知提醒的功能，只是这个功能仅会支持 Android 产品稍稍令人失望。

3. Nike+ FuelBand SE

在 2013 年底推出的新款运动手环，重量仅有 30 克左右。相比上一代增加了蓝牙 4.0 的支持，续航更加持久，并且有更多色彩供我们选择。它独有的 fuel 点数（建议每天至少要到 2000 ～ 2500）系统方便我们对每天运动量进行规划，完成目标。并且针对办公室久坐人员专门增加了提醒走动的功能，即每小时会提醒你走动五分钟。

它可以通过蓝牙与你的 Android 设备进行连接，但是移动端也只支持 Android 系统而已。不过你可以与电脑端进行同步。通过 Nike 自己独有的运动社区可以分享你每天的运动数值，通过与朋友对比可以更加激励自己努力向前。我自己觉得这是最亮骚的手环，LED 太炫酷了，就是摸起来很软的橡胶，按下去很硬，我每次睡前总要脱掉它。

4. 咕咚智能手环 2

国产新锐厂家的产品，原来主业是做运动软件的，后面推出了自己的第一款咕咚手环，这里推荐的是其第二代产品。其实看起来更像是多种手环的结合体，从根本上借鉴了 Flex Force 和 FuelBand 的概念，除了传统的计步功能以及睡眠质量检测以外，在其宣传的医疗柔性材料下隐藏着一个 LED 矩阵显示屏，并且配备了 IPx6 级的防水，这么看，即使是游泳应该也是没有问题的。通过蓝牙 4.0 方便与手机进行连接，也是唯一一个软件分享功能同时支持微博和微信的运动手环。

五、其他跑步装备

1. 臂带、腰包

跑步的时候放手机或者钥匙之类的东西，如果跑步距离不是特别长，我个人建议用臂带，绑在手臂上比在腰上坠感要小一些。毕竟跑步的时候即使是压缩裤也会有一个小一些的口袋可以放钥匙以及零钱，而腰包一般都是长距离跑步的时候用来放能量胶以及水壶（水壶腰包）的，这个就根据需求选择。



跑步附加品（水壶腰包、头巾、3M 口罩、手机臂带、手套）

2. 头巾

我主要是在秋冬才使用，分别是速干和薄绒两种。春秋速干的头巾挡风，薄绒用在冬天抵御寒冷。要是问我为什么用头巾不用帽子，因为个人觉得头巾比较帅。

3. 手套

冬天必备，这个没什么好说的，看个人经济实力，选个差不多的就行。不过有一点，记得选可以支持电容屏触摸的，毕竟我们很多跑友还是随时会用的。

4. 运动内衣

女孩如果经常户外运动的话，一定要准备运动内衣，这是必备的。运动内衣的作用有：

❶ 运动内衣是女士做各种运动时保护胸部，又不妨碍动作的专门内衣。它具有防震动和吸汗的功能。任何强度的运动都可能使女士胸部受震动，运动内衣既固定胸部免受震动影响，又能避免胸部对运动的妨碍。

❷ 运动总要出汗，运动内衣的另一功能便是吸汗、透气、除湿、除臭。再有，运动内衣一般弹性好，便于肢体屈伸自如。

❸ 防止胸部下垂，在运动的过程中，如果没有运动内衣的防护，就会加速胸部下垂的速度，而且剧烈运动所产生的震荡，会给胸部造成不舒适的感觉。

选择的话有很多，迪卡侬有几十到过百的，高端的 CW － X 大概在 400 元左右，根据自己经济实力来选就可以。

5. 口罩



PM2.5 爆表的话还是不要户外活动的好，如果只是高了一点，还是可以戴口罩进行户外运动的。传统的口罩没有呼吸的地方，平时走路已经觉得会闷了，所以运动口罩选择上应该考虑带有呼吸阀的，像是 3M

的9001v就可以勉强用一下。我自己用过，慢跑还是可以的。只是如果提速的话还是换不来气，而且由于呼吸急促，上面固定鼻子的地方还有热气送上来，造成我眼镜虚掉。这个时候就有更专业的选择了，那就是英国的Techno运动口罩。



Techno Respro 口罩

本身这个口罩是给骑行运动使用的，但实际上经过确认跑步也可以，虽然戴上吓人了一些，但是因为有两个呼吸阀，所以还是能满足慢跑所需要的呼吸，淘宝上高仿无数，这款价格基本在200＋，选择的时候要注意一些。

实话实说，戴口罩跑步真的不是很舒服，不论你的口罩多高级。所以我一般很少戴口罩跑步，如果天气真的很差，还是在家转换下运动方式吧。

每年都会有更新、更舒适的装备，让你的跑步体验更好。可以多关注公共论坛中其他跑友的装备评测，如跑步圣经网就有很多此类评测，论坛还会不定期组织有奖评测活动。

六、每个入门跑者都想知道的

Q1 不穿袜子跑步可以吗?

A 看跑鞋，有一些赤足系列的跑鞋（如 Nike Free Flyknit+ 等）。其他的话还是应该穿袜子的，因为长时间运动会磨脚，出汗后更甚。

Q2 可以“穿着跑鞋走天下”吗?

A 肯定比穿着皮鞋、高跟鞋走天下舒服太多了吧。这也是为什么跑步会让人上瘾的原因之一，穿过跑鞋后再穿其他的鞋，都会感到委屈了脚。

Q3 “一双跑鞋跑天下”可以吗?

A 针对不同的环境还是应该进行一些调整的，比如山路跑就应该用越野跑鞋。

Q4 网购一双跑鞋怎么样?

A 非常好，前提是要清楚这个牌子的鞋号，品牌间尺码大小有些许差距。

Q5 跑步时用什么耳机听歌不容易掉?

A 基本上大部分运动耳机都是挂耳式的，选择性比较多。我耳朵眼属于特别小的，所以我听歌都是入耳。

Q6 什么样的跑鞋可以淘汰了?

A 传统意义上讲 800 ~ 1000 公里后就应该更换鞋子了，但是很多跑友一双鞋子也可以穿很久，我个人觉得应该在 700 公里左右增加第二双跑鞋，然后两双鞋子交替进行，可以明显感受到新鞋老鞋缓震带来的区别，慢慢自己就会有个大概感觉，到何时彻底淘汰那一双鞋。

Q7 有必要买穿戴设备吗?

A 看个人经济实力吧。我是觉得挺有意思，只是现在可穿戴设备功能几乎差不多，都是简单地计步器、卡路里消耗、运动状况睡眠状况跟踪什么的，真要买的话选好看的吧。

Q8 我有扁平足，穿什么样的跑鞋合适?

A 低足弓应该选择稳定 / 支撑类跑鞋，平足则应该选择控制型。

Q9 在跑步机上跑步，跑多久比较好?

A 无论在哪里跑步，都建议维持 40 分钟以上的时间以达到运动效果。

Q10 跑步的装备多久清洁一次?

A 衣服出汗了肯定就要洗了。鞋子看个人，不过不建议把鞋子浸泡在水里刷，还是刷洗表面以及把鞋垫单独拿出来刷更好一些。其他配件类（腰包、臂带）我一个月洗一次。

Q11 跑步机的选择

A 很多人买跑步机最终会变成室内超大晾衣架。可以考虑把跑步机的钱投入到健身房费用上，家用的话我推荐椭圆机。

Q12 跑步机是功能越多越好吗？

A 其实越贵的越好道理大家都知道，所以还是应该选择合适的跑步机。我个人认为基本上能调节几个速度应该就可以了。其他附加功能看个人需求。

Q13 天气太冷或空气不好时跑步可以戴口罩吗？

A 可以，跑步装备中有写到带有呼吸阀的口罩，不过我个人还是觉得有点憋，戴口罩跑步的时候应该慢慢跑。空气太差的话不要跑了，室内运动吧。

Q14 在跑步机上跑的话，用哪种跑法比较适合？

A 跑步机相当于是在原地跑，基本上都是前脚掌的（前提是速度相对快一些）。所以跑步机也不怎么伤膝盖。

Q15 在跑步机上跑是看电视比较好还是听歌比较好？

A 听歌比较好吧，电视太分散精力，跑步机上有各个模式，调节到较高的时候根本无暇看电视，因为分散精力摔倒在跑步机上就糗大了。

连老跑友都有可能存在的误区

WRONG 1 跑鞋的寿命通过鞋底磨损情况来判断

其实并不是，大部分跑鞋的寿命都在 800 ~ 1000 公里，但是由于现在很好的橡胶技术，即使 1000 公里过后鞋底的磨损除了脚跟处外基本还是非常有限的，但是这个时候其他功能（例如减震）基本已经衰减到原来的 30% 甚至更低了。

WRONG 2 鞋带系得越紧越好

如果鞋子合适的话，不用系得太紧，正常即可。有些人系鞋带的时候担心鞋子太松，所以系得非常紧。通常是因为鞋子稍大，这个时候系的紧是为了防止脚在鞋中松动，实际上长时间运动的话还是会松动的，因为鞋子不合适。正常来讲不要让脚面感受到太强的压迫感即可。

WRONG 3 胖人不能穿压缩衣

我开始跑步的时候也很胖，当时就穿紧身衣裤来跑步了，很多人觉得胖人穿这种衣服会显得肉更多更胖，而且不愿意接受别人的眼光，但是对于大体重的人来说，避免受伤除了自己做好热身拉伸等，装备也有一定的防止受伤的作用，不要太在意别人，好好跑，瘦下来自然是最好的回应。



第6章

跑者必须知道的那些事儿

一、那些你可以参加的马拉松

大部分的跑者最后都会想着挑战一下马拉松的42.195公里，由于马拉松比赛的参赛人数在逐年增加。虽然我并不建议各位把自己的第一场比赛定格为全程，但是马拉松作为我们最终的目标还是非常好的，经过系统或者说长期坚持锻炼，每个人都可以完赛。

虽然我们第一次比赛并不一定是马拉松，但还是可以参与比赛的，几乎所有的马拉松比赛都设有5公里迷你马拉松、10公里健身跑、半程马拉松，甚至和孩子一起参与的亲子跑，等等。

每个马拉松的参赛要求差不多，相比国内马拉松赛事，国外的马拉松很多要求提供成绩证明。不过去年广州马拉松赛也开始要求报名选手提供以往的完赛证明，可见也变得越来越严格了。当然体检也是必不可少的，有些比赛在参赛地可以免费体检，对于第一次参与的人还是要对自己负责。基本上体检报告和完赛证明至少需要一项。

所有的马拉松比赛都会对报名人数以及年龄做限制，以北马为例，要求全程马拉松参赛者年龄在20岁以上，半程马拉松在16岁以上，迷你马拉松要求在13岁以上，其他马拉松比赛参赛年龄范围都差不多，具体要去各赛事官网查询。

除了年龄外，对身体状况也是有严格的要求，毕竟马拉松是一项高负荷、大强度的竞技运动，一些疾病患者还是不适宜参赛的，比如心脏病、高血压、低血糖患者等，所以最终还是要根据自己的身体情况以及锻炼情况来选择要参赛的项目。

关于马拉松有一个大家要知道的关键词叫做“关门时间”，其实我们从字面就能理解这个意思，如果你在关门时间之后到达比赛终点，就等于没有比赛成绩了。

大部分马拉松比赛关门时间都是差不多的，略有差异，在这里列出的

迷你马拉松（5 公里）	10 公里	半程马拉松	马拉松
1 小时	2 小时	3 小时	6 小时

数据仅仅是给大家一个概念，明白大体要求的完赛时间即可。对于第一次参赛的跑友，不用太过担心，按照自己的步伐慢慢跑即可。

马拉松赛场上还会有“兔子”，他们身上会贴着自己完赛时间的号码布。兔子都是对自己速度、节奏各方面掌控很强的人。他们对自己的速度有充分的认识，基本上他们是为了帮助同区间（目标完赛时间差不多）的跑者更好地在目标时间内完赛。所以跟着“兔子”跑也是一个不错的选择。

领跑者　村上春树



相信很多人都是看了《当我谈跑步时，我谈些什么》这本书才开始跑步的。在坚持跑步将近 32 年的村上心中："跑步比诺贝尔奖有意义。" 他在世界各地奔跑着，甚至去希腊跑过最原始的马拉松。在他身上很好地体现了，跑步这件事就像写作一样，都需要坚持。

1. 跑马拉松前必知的血泪经验

❶ 跑之前要尽量放空自己，这里的放空是指去一次洗手间。水要少量多次喝，因为沿途都有补给站，不用担心缺水的问题。而且每 5 公里都会设置洗手间，所以不用太过担心。

❷ 比赛当天的早饭最好能在赛前 2 小时解决。比赛前几天，多吃清淡、易消化的淀粉类食物，少吃高蛋白、高脂肪的食物。

❸ 第一次跑马拉松可以准备一些盐丸或者能量胶。盐丸在药店都可以买到，是为了防止因为电解质失衡进而造成抽筋；而能量胶是为了补充热量以及提神（含有咖啡因）。

❹ 跑鞋要轻便，最好是穿过 3 个月以上的。穿着宽松、透气的服装，可以上身穿无袖背心、下身穿短运动裤比赛。不要穿着紧身服，密闭性虽好，但抗风阻系数低，只适合短跑。

❺ 准备一件外套，比赛结束后可以披一下，预防感冒。在赛前还可以穿件一次性雨衣，或是不想要的旧衣物，用来抵御起跑时的风寒，暖起来后脱去。

❻ 跑完后不要马上停下脚步，适当慢跑，或者走一段距离。

❼ 赛后 72 小时内最容易生病，要补充营养，保持补水和充足的睡眠，尽量避免到人群比较集中的地方。赛后一周最重要的是放松，每天做一组拉伸，隔天进行一次恢复慢速跑，逐步而缓慢地恢复到正常训练状态。

❽ 为了防止擦伤，在身体摩擦较多的部位涂一点凡士林，大腿比较粗的人，不要忘记大腿内侧。女跑者一定要穿运动内衣；男跑者一定要贴乳贴（或创



没有乳贴的后果，胸前鲜血淋漓

可贴)，否则摩擦带来的伤害是很严重的。

⑨ 摔伤后不要立即喷涂红花油，应立即用冰敷，没有冰块时，应用冷水冲。

⑩ 心脏病、冠心病等患者不能参赛，如果正感冒，最好也不要参加。途中如果出现胸闷气短症状，要及时调整呼吸，必要的话需停止比赛。

2. 国内十大马拉松赛事

下面介绍一下国内比较著名的马拉松赛，一般在开赛前两三个月就要开始准备报名工作了，所以如果想参与的话要提前看一下，热门的马拉松比赛参赛名额可是不好抢的，很多跑友连夜等着 12 点一过马上报名。

北京国际马拉松赛

http://www.beijing-marathon.com

作为国内四大马拉松赛之一，北京国际马拉松赛即全国马拉松冠军赛，也是全国最高水平的马拉松赛。该赛事于 1981 年首办，每年一届，是中国田径协会市场化程度最高、规模最大、最具代表性的单项赛事，已发展成为具有国际影响力的传统体育赛事，并跻身于世界十大马拉松赛之列。

北京马拉松比赛时间定为每年 10 月份的第 3 个星期天。10 月份历来被公认为是北京最美的季节，平均气温在 15℃ ～ 25℃，秋高气爽，阳光灿烂，温度湿度适中，也为运动员创造佳绩提供了保障。

厦门国际马拉松

http://www.xmim.org/cn

厦门国际马拉松赛创办于 2003 年，由中国田径协会和厦门市政府联合主办，2007 年 12 月被国际田联评为“国际田联路跑金牌赛事”，并连续 6 年获此殊荣。

比赛时间为每年的1月2日。赛道本身串起了城市的旅游名胜，比赛路线也被誉为世界上最美丽的马拉松赛道，2014年将中华历史文化名街中山路列入马拉松赛道，又为这一赛事增加了一些独特的韵味。每年比赛盛况，特别是美丽的赛道、优美的城市环境经中央电视台直播后，很多爱好者慕名而来，亲身体验这条绝佳路线。

值得一提的是亚洲首个EMBA马拉松俱乐部联盟将借由2014厦门国际马拉松赛事平台同步成立。

大连国际马拉松赛

http://www.dlmls.org/

大连国际马拉松赛是被国际路跑协会、中国田径协会路跑委员会列入国际标准的马拉松赛事之一 。从1987年第一届大连万人国际马拉松赛至今已连续成功举办了26届，是国内历史最悠久的马拉松赛事之一。

比赛时间是每年的5月初，每年都吸引来自世界各地的优秀马拉松选手和近万名马拉松爱好者来大连参加比赛，充分说明大连国际马拉松赛是国际性、群众性、竞技性及社会性的完美结合，既突出了彰显个性的魅力，又体现出和谐的完美，同时也为我国中长跑运动员在世界比赛中取得优异成绩搭建了一座桥梁。

上海国际马拉松赛

http://www.shmarathon.com

上海国际马拉松赛已经拥有17年的历史，2012年该项赛事被国际田联评为“金标赛事”。上海马拉松赛也就此成为继北京马拉松赛、厦门马拉松赛之后中国第三个“金标”全程马拉松赛。

上海马拉松定于每年12月的第一个周日举行，其赛道贯穿申城城市地标，其中途经怀旧气氛浓郁的复兴公园、万国建筑博览美誉的外滩、时尚动感的淮海路、风景旖旎的徐汇滨江等景点，令长跑爱好者在运动的同时

饱览申城美景。“魅力美景”赛道经过优化调整，新增外滩老码头景区，上海中心城区多个黄金地标被纳入马拉松跑版图，借助电视直播，向世界动感呈现。

重庆国际马拉松赛

http://www.cqmarathon.com

重庆马拉松赛起源于最初的南滨路万人健步走活动，2009 年 1 月 1 日在南滨路举办了万人准马拉松赛（7.195 公里），2010 年 5 月 1 日，又成功举办了南滨路万人半程马拉松邀请赛。2010 年 6 月，重庆马拉松赛纳入了全国马拉松赛统一安排，并确定每年 3 月份的第 3 个周末在重庆南滨路举行。重庆马拉松赛是中国西部第一个全程马拉松赛。

3 月的重庆，阳光灿烂，温度湿度适中，气候宜人，平均气温在 15℃ ~ 20℃，少雨，非常适宜进行马拉松比赛。比赛线路在长江沿线，在国内尚属首次。比赛起、终点设在重庆南滨公园，比赛线路平均海拔高度 190 ~ 200 米，平均坡度 10° 以下。南滨路顺着长江，依着风景旖旎的南山而建，道路宽阔、平坦，空气清新宜人，风景如画。

兰州国际马拉松赛

http://www.lanzhoumarathon.com

兰州国际马拉松赛创办于 2011 年，是由中国田径协会、甘肃省体育局、兰州市人民政府共同主办的一项赛事。比赛时间通常在每年的 6 月中旬。

兰州国际马拉松比赛线路设在兰州多年精心打造的城市名片“黄河风情线”沿线，沿途景色优美，观光长廊、“生命之源”水景雕塑、黄河母亲雕塑、西游记雕塑、平沙落雁雕塑、百年中山桥、白塔山、黄河音乐喷泉、人与自然广场，龙源园、体育公园、水车博览园、春园、秋园、夏园、冬园、绿色公园等沿河景观，充分展示了西部夏都的风采，可以让参赛运动员在奔跑过程中感受黄河文化的无限魅力。

衡水湖国际马拉松赛

http://www.hengshuimalasong.com

衡水湖国际马拉松比赛于每年9月份在衡水湖畔举行。起、终点及主要赛道都选在美丽的衡水湖畔。有众多国内外高水平选手齐聚衡水。衡水湖湿地是极具典型性和稀缺性的国家重要湿地、华北单体最大的淡水湖泊，有“京津冀最美湿地”“京南第一湖”“华北大地的绿明珠”等诸多佳誉。

大赛主题为“绿色马拉松，美丽衡水湖”，突出环湖、绿色、生态的办赛理念，在优化生态环境上大做文章，致力于突出生态环保的特色，比赛全程围绕着衡水湖进行，相信一路上的风景一定会让参赛者感到满意。

太原国际马拉松赛

http://www.tymarathon.org

太原国际马拉松赛是经亚田联和国家体育总局批准的，太原市最大的国际体育赛事，同时也是全国马拉松积分赛其中的一站。2010年举办第一届，每年一届，比赛时间一般为每年9月份的第一个星期日（2013年因为城市道路改造改为9月28日举行）。

广州国际马拉松赛

http://www.guangzhou-marathon.com

首届“广州国际马拉松赛”已于2012年11月18日举行，第二届广州国际马拉松赛已于2013年11月23日举行。2014年应该也会在11月举行，具体时间待定。

比赛路线途经天河、越秀、荔湾、海珠四区，而起点设在广州新中轴线的珠江新城，终点设在海心沙。整条线路体现了广州近十年的城市变迁，选手可以说是在高楼大厦和绿色当中穿越广州。线路集中展现了近十年来出现的很多标志性建筑物，而传统的历史文化景点只有羊城晚报社、中山纪念堂和陈家祠三个。整条东风路见证了20世纪90年代广州拓宽旧城起

步阶段的种种大手笔，当时，东风东路首先出现的高楼大厦和中高档小区让人印象深刻，而在天河区的珠江新城除了有西塔等地标，还有多栋高层住宅和高档写字楼，这些近五年来出现的建筑都值得一看。而在琶洲地段有全亚洲最大的会展中心，会展中心附近的磨碟沙公园和会展公园等，也不要错过。

据说广州马拉松还是国内最干净的马拉松比赛，因为之前北马尿红墙事件后，广马规定随地大小便取消比赛资格。

郑开国际马拉松赛

http://www.zkmarathon.com

郑开国际马拉松赛是经国家体育总局批准，由中国田径协会、河南省体育局、郑州市人民政府、开封市人民政府共同主办，是河南省唯一常设的大型国际体育赛事，也是目前我国中西部地区最具人气的全程马拉松赛事，同时也是国内唯一一个由网友发起倡议的国际赛事。比赛定于每年春天 3 月底 4 月初适时举行。

郑开马拉松非常有特色，顾名思义，赛道就是郑州到开封，起点为郑开大道白沙服务站，终点为开封龙亭广场。它拥有最为平坦开阔的马拉松赛道，郑开快速通道宽 100 米，道路平坦笔直，是最理想的马拉松赛道，有利于选手创造出优异成绩，并且也是世界上唯一连接两座古都、世界上唯一全程直线的马拉松赛。

上述十大马拉松赛排名不分前后，都是中国田协所评定的金牌赛事或者银牌赛事。当然国内的马拉松比赛肯定不止这 10 个，像珠海国际马拉松赛、黄河口（东营）国际马拉松赛以及南宁国际半程马拉松赛、扬州鉴真马拉松都是非常知名的赛事，由于篇幅有限没有一一详细提到，大家可以就近选择自己所参加的赛事。

Tips

中国人与马拉松

中国人第一次参加马拉松比赛是1936年柏林奥运会，选手名叫王正廷，完赛成绩3小时25分36秒。

1965年9月1日，张云程取得2小时16分57秒的成绩，在当时排名世界第10。

1980年3月16日，许亮在这届巴黎马拉松上获得季军，是历史性的突破，成绩2小时13分32秒。

1987年3月29日，张国伟取得2小时12分27秒的成绩，在长达16年的职业生涯中，他刷新3000 ~ 10000米纪录达18次之多，是中国第一位突破5000米跑14分大关和10000米跑29分大关的运动员。

2007年10月21日，任龙云取得2小时08分16秒的成绩，他曾有12天两破全国纪录的壮举。

3. 国际十大马拉松赛

纽约马拉松赛

http://www.nycmarathon.org

时间：11月初

概况：如果说有哪个马拉松赛可以毫不犹豫地宣称自己是世界上最受欢迎的，那一定是创办于1970年、参赛者超过10万人的纽约马拉松。起点设在韦拉札诺海峡大桥，当比赛开始选手通过桥身的时候，连桥身都震动。沿途会通过纽约的5个城区，终点在中央公园。

伦敦马拉松赛

http://www.london-marathon.co.uk

时间：4月下旬

概况：伦敦马拉松诞生于1981年，原本是受纽约马拉松的启发而生成。最早的时候伦敦马拉松赛是产生男女世界最好成绩最多的赛事，后期受到了美国高奖金赛事的挑战，不过伦敦马拉松赛的组织者急中生智，在比赛中增加了化妆队伍，使得比赛更加有趣。

伦敦马拉松每年4月下旬举行，绝对是每一个跑者的节日，宽阔的场地、景色优美的路线、热情的观众、排山倒海般的欢呼声，再加上快速的路线和几乎完美无瑕的组织工作，这一切无疑深深吸引着那些马拉松资深跑者。

波士顿马拉松赛

http://www.bostonmarathon.org

时间：4月中旬

概况：1896年夏季奥林匹克运动会的成功催生了于1897年创立的波士顿马拉松，作为世界五大马拉松赛之一，波士顿马拉松赛是全世界最古老的马拉松比赛，也是全球首个城市马拉松比赛。最初只有15位跑步者参加。从创办至今，波士顿马拉松每年一次从没间断过，虽然2013年遭遇了恐怖袭击，但是2014年依然会照常进行，相信主办方在安保力度上肯定会加强。

芝加哥马拉松赛

http://www.chicagomarathon.com

时间：10月中旬

概况：芝加哥马拉松赛的路线非常平坦，起点和终点都在位于密歇根湖畔辽阔的格兰特公园。线路途经从市中心的摩天大楼到不同种族的聚居

区，这些都是很多旅游者从没看到过的。并且凉爽的天气和高额的奖金也是芝加哥马拉松频频制造好成绩的部分原因。

柏林马拉松赛

http://www.berlin-marathon.com

时间：9 月下旬

概况：成立只有 40 年的柏林马拉松为什么能成为世界五大马拉松比赛之一？因为这里曾经诞生过 7 个世界纪录，这当中就包括 2013 年肯尼亚选手威尔逊·基普桑 2 小时 3 分 23 秒的目前最新的男子马拉松纪录，而他所打破的前世界纪录同样也是在柏林马拉松赛取得的。

柏林马拉松沿途会经过前东柏林严肃整齐的大厦，以及西柏林现代、高科技、充满商业色彩的楼宇，沿路将有很多可以吸引你眼球的东西。

巴黎马拉松赛

http://www.parismarathon.com

时间：4 月上旬

概况：春天的巴黎树木萌芽、鲜花缤纷，是全世界最适合步行的城市。每年在这个季节举办的巴黎马拉松无疑吸引了众多的长跑爱好者。巴黎马拉松赛路线非常优美，沿途你会经过协和广场、卢浮宫、艾菲尔铁塔等诸多耳熟能详的名胜。

虽然巴黎在现场观众人数上仍然有限制，但无论如何也阻止不了巴黎马拉松成为世界最伟大的城市马拉松之一。

鹿特丹马拉松赛

http://www.rotterdammarathon.nl

时间：4 月份

概况：虽然这个荷兰小城并不被认为是欧洲必游之地，但每年的 4 月

份总有数以千计的长跑爱好者来到这里，参加在这个现代的海港城市举行的马拉松赛。鹿特丹道路平坦，气候适宜，许多优秀运动员都喜欢这条路线。鹿特丹非常支持马拉松赛，整个城市在比赛当天几乎是专为马拉松赛而服务。

阿姆斯特丹马拉松赛

http://www.amsterdammarathon.nl

时间：10 月份

概况：阿姆斯特丹马拉松开始于 20 世纪 70 年代后期，但它直到最近几年才建立起了和这个著名的城市相当的国际声誉。和世界其他顶级马拉松相比，阿姆斯特丹马拉松是小型的、亲密的，只有 2000 多人参加。但就在这 2000 多人中，绝大多数选手都来自世界各地，他们被这个城市的魅力和这个马拉松赛的速度而吸引。

火奴鲁鲁马拉松赛

http://www.honolulumarathon.org

时间：10 月份

概况：火奴鲁鲁马拉松清晨 5 点就在黑暗中开始比赛，早得令人痛苦，但这样可以保证在凉爽的气温下进行比赛。而一旦太阳升起，你就可以享受到太平洋上童话般迷人的风景。

火奴鲁鲁马拉松近似环形的路线从 Ala Moana 海滨公园开始，到 Kapiolani 公园结束。在这条路线上，你会经过火奴鲁鲁最著名的景点，包括怀基基海滩、钻石头等。除了两个爬坡路段，整个赛道都很平坦。

斯德哥尔摩马拉松赛

http://www.marathon.se

时间：6 月份

概况：斯德哥尔摩马拉松被誉为马拉松赛中的珍宝，每年 6 月初的第一个星期六下午 2 点开始鸣枪。这个时节的斯德哥尔摩气候温和，但气氛却盛况空前，大约 1/3 的市民都涌上街头呐喊助威，不论领跑者还是落后者都会得到他们的热情鼓励。

看似遥远的各个城市的马拉松赛，其实离我们很近，很多论坛都会组织跑友去参加这种国际比赛，并且这种热门的马拉松赛，网络上也有各种各样的参赛攻略。当我们有闲有钱的时候也可以去试着参加在国外举行的马拉松赛，收获的将是不一样的风景。

虽然现代体育发源自西方，但是亚洲也有很多有名气的马拉松比赛，像东京马拉松赛等。

Tips

马拉松世界纪录

	国家	纪录保持者	时间	赛事
马拉松男子	肯尼亚	威尔逊·基普桑	2 小时 3 分 23 秒	2013 年柏林马拉松
马拉松女子	英国	保拉·拉德克利夫	2 小时 15 分 25 秒	2007 年纽约马拉松
半程马拉松男子	厄立特里亚	泽森内·塔德塞	58 分 23 秒	2010 年国际半程马拉松
半程马拉松女子	肯尼亚	弗洛伦斯·基普拉加特	1 小时 5 分 12 秒	2014 年巴塞罗那半程马拉松

 跑者日记



坚持跑步的原因是喜爱

@不喜欢跑步

男 45 岁 跑步圣经 ID ：风清扬 跑龄：5 年

今年 45 岁，跑步至今达到 5 年，其中痛苦欢乐非跑者感受不到。初期跑步完全是受别人刺激，原来爱好打篮球，由于体重较大（180 斤），被人鄙视，2009 年 5 月初，决定开始跑步。

刚开始跑步，真的是不行，只能跑 1200 米，整个人就撕心裂肺了，实在太痛苦了，没办法，为了一个目标只能坚持，从 3 圈增加到 5 圈、10 圈、20 圈……体重也随着圈数的增加而减小，一年之中，有过伤痛，想过放弃，最终还是坚持下来了。

参加马拉松比赛，这个在跑步的时候想都没有想过。首次报名参加了当年的上海马拉松赛。第一次比赛没有啥心理压力，目标 4 小时跑完，首次参赛，赛前激动和紧张并存，气氛太强烈了，不分男女老少都沉浸在一种类似于半疯狂的状态中。跑步过程比较顺利，慢慢跟人跑就行了，感觉费力了就勉强坚持，但是也没有感觉到太难，一路上感受最多的是观众的热情。到达终点时，净时间 3 小时 39 分 39 秒，排名 897 名。

2012 年 4 月 28 日，在本地参加个人首个半程马拉松，本次半程是马拉松跑步以来最惨痛的个人经历，一是经验不足，二是错误地高估了自己。前期速度对我来说快了，跑到 10 公里时，感觉到自己不能再跑了，当时就想退出比赛，可是实在是有点拉不下面子，只能在痛苦中煎熬，一步步向前挪动，在痛苦中终于挨过了终点，1 小时 43 分，说不尽的痛苦感觉，发誓再也不跑步了，最后直接打的回家睡觉，一直到 3 天后身体才恢复。

首次全马，首次半马，二次感觉截然不同，从天堂到地狱的感觉，只有经历过了才知道，跑步痛并快乐着。

二、有意思的小型比赛

除了马拉松，跑步爱好者就不能参与别的比赛吗？当然还有很多有意思的比赛，下面介绍几个比较有特色的小型比赛。

1. 跑不动？有徒步赛！

徒步赛顾名思义就是走路，这个适用范围更广，基本上徒步赛并不是全国性质的，而是地区性质的，相比较马拉松赛需要经历较多的训练，徒步赛轻松很多，从 2.5 公里到百公里都有，可以根据自己的能力进行选择。国内比较著名的有北京国际山地徒步大会、大连国际徒步大会、环太湖徒步大会等。当然了，各地也有小型的徒步比赛，大家可以留意下当地的论坛信息。

去徒步大会感受下气氛还是不错的。而且现在徒步比赛都在宣传环保，很多徒步赛都会有句宣传口号叫“除了相片，什么都不要带走；除了脚印，什么都不要留下”。

2. The Color Run

当我们开始跑的时候，5 公里应该是最基本的数值，哪怕我们不能跑 5 公里，也可以参加世界上最欢乐的 5 公里比赛，因为它并没有规定完成时间，那就是 The Color Run（彩色跑）。The Color Run 是一项推崇健康、快乐、彰显自我并回报社区的跑步活动。与追求速度不同，在 The Color Run 活动中，彩色跑者得到的是一种前所未有的跑步体验。距离为 5 公里的 The Color Run 不计时，跑者每一公里都将经过一个色彩站，从头到脚都会被抛洒上不同的颜色。冲过终点线后，欢乐并没有停止。在终点舞台区将开始一场更加壮观的色彩派对，届时大家会一起把手中的彩色粉向空中抛洒，每个人都会

像调色板一样色彩缤纷，这快乐又神奇的时刻将深深印在每个人的脑海里。相信我，这将是你所见过最棒的 5 公里跑完后的派对！

参加 The Color Run 只有两个规则：一是穿白色衣服来参加；二是以最炫的色彩冲过终点线！

不用担心那些彩色的粉末，其主要成分为玉米淀粉，100% 纯天然。

3. 赞助商的中距离比赛

除了上面所说的徒步、5 公里比赛以外，稍微长一些的就是 10 公里比赛了，国内大部分 10 公里都是由赞助商冠名发起的，比如李宁 10 公里路跑联赛、特步特跑汇 10 公里竞赛、Nike10 公里等等。

没有半程马拉松或者全程门槛那么高，这种 10 公里比赛作为自己的第一次比赛非常合适，当然也可以选择参与马拉松比赛中的 10 公里路线。只是，相比这种中距离比赛，马拉松的 10 公里给人的感觉仅仅是参与，而并不是完赛，和完成还差很远。而参与这种 10 公里比赛就是可以完赛的，给人的感觉是“我做到了！”

三、中国各城市重要的“约跑”场地

1. 北京

奥林匹克森林公园

奥林匹克森林公园位于北京奥林匹克公园北部，占地680公顷，为2008年奥运会的配套工程之一，被众多跑友称作无敌美景的跑步环境。各大网站都会在这里组织约跑，每到周末更是跑者云集，可谓北京跑步圣地。

跑步路线：奥森公园南门的乐跑健走道有3公里、5公里、10公里三条塑胶路线，适合不同阶段的跑友，平路、坡路、山路都有。

收费标准：免费。

朝阳公园

朝阳公园作为马拉松训练地、长走大赛比赛场地，是北京市四环以内最大的城市公园，绿地占有率达到了87%，加上近70公顷的水面面积，公园内相对湿度大，空气质量状况优，是跑步的理想场地，尤其适合晨练。这里应该是北京众多公园中外国跑友人数最多的地方。

跑步路线：公园内有多种路线可以选择，一进东门的篮球场边还有千米塑胶跑道。如果不进公园内部跑步的话，外围绕圈也是个不错的选择，一圈约为7.5公里。

收费标准：月票8元。

玉渊潭公园

玉渊潭公园，中国国家AAAA级景区，位于交通发达的海淀区。因为

风景优美，除了跑友，你还能发现太极拳、羽毛球、跳舞、游泳等各种人群，充分感受到全民运动的气氛。路况为石板路、水泥路和台阶，略硌脚。

跑步路线：一般沿东门进入，顺时针绕一圈，5 公里左右。

收费标准：2 元，可办理月票，公园年票通用。樱花节时门票 10 元。

天坛公园

天坛公园，是中国现存最大的古代祭祀性建筑群，路面平整宽阔，空气新鲜，是北京南城跑友的最佳选择。里面景点周边人多，跑步路线上人很少，基本是锻炼和散步的人，跑步不受任何影响。

跑步路线：沿天坛东门进入，逆时针跑，至北门、西门、南门，再回到东门，距离 6 公里。这个路线可以欣赏到整个天坛的美景。

收费标准：门票 10 元，月票 15 元，亦可使用公园年票。

颐和园

颐和园，北京市古代皇家园林，与圆明园毗邻，占地面积达 293 公顷。颐和园主要由万寿山和昆明湖两部分组成，人文景观优美，可以边跑边感受我国古代皇家园林的气派。

因为颐和园是著名的旅游景点，如果不想遇到大批旅游团，建议不要上午去跑步，最好下午 4 点之后进入颐和园。

跑步路线：沿新建宫门进入，逆时针经过长廊，上万寿山佛香阁，往西堤，绕昆明湖一周，回到新建宫门，距离 6 公里。

收费标准：门票 30 元，可使用公园年票。

北京老山郊野公园

老山郊野公园作为奥运期间山地车比赛场地，由于离市区较远，公园环境清幽，充分体现了“以林为体，郊野休闲”的理念。奥运会山地车比赛赛道作为独具特色的纪念性奥运标志予以保留，成为老山郊野公园的一

个特色项目。公园建设中森林覆盖率较高，如果在附近居住，来此跑步是个不错的选择。

跑步路线：1. 奥运会山地车比赛赛道，2 公里的山路跑路线；2. 老山驾校也与公园交汇在一起，4 公里的驾校训练路段作为路跑路线也很不错。

收费标准：免费。

红领巾公园

红领巾公园建于 1958 年，占地面积 40 公顷，其中水面 16 公顷。公园绿化面积 23 公顷，绿化覆盖率达 57%，树多水多，非常适合跑步。公园中还有很多主题雕塑，人文景观具有教育意义。

跑步路线：绕水行走，因为有四环相隔，无法环形跑，只能跑到一半再折回来，这样全程是 4 公里左右。

收费标准：免费。

其他推荐地点：北海公园、景山公园、念坛公园、南海子公园、团结湖公园、元大都遗址公园。

（感谢 8600、跑步圣经网提供相关信息）

2. 深圳

龙岗大运城

龙岗大运城目前算是龙岗最好的户外运动环境了，路况好、车少、安保较全。晚上绿道车友较多，但人多容易被发现，较安全。

跑步路线：1. 体育场环路，绕一圈 1 公里。路面为可渗水沥青路面，路况极好，全程有路灯；2. 大运公园绿道，绕一圈 6 公里。沥青路面，路况极好（除靠近龙翔大道的市政路的人行道），全程有路灯。

收费标准：免费。

红树林—深圳湾桥

深圳湾滨海绿道周围卫生间、小卖部、执勤保安极多，如有需要可随时前往。需要注意的是，无论晴天阴天，海岸风一定很大，因此一定要注意防风保暖（帽子、围巾）。周六、周日游人会很多，平时白天游人很少，因此跑速快的人要特别注意，最好适当降速，以免撞伤游人或小孩。

跑步路线：沿海边从低到高基本有 3 条平行道路。下道（贴近海滩），很少有人走，一般是骑行用路；中道，主要是给游人散步观景用的，道路平整、宽阔，石板路面较硬；上道，也就是绿道，路面较窄，多数是沥青路面，在深湾五路到红树林路段有一小段是塑胶路面，有 1 公里多。绿道适合跑步，但是此路弯弯曲曲、断断续续、上下台阶、岔路极多，道路指示也不明确，很容易迷路。

收费标准：免费。

东莞松山湖公园

路面为黑色沥青，路宽 3 米左右，有黄色中间分隔线，路面质量及保养良好。因有较多小桥，为此道路也有多处起伏不超过 5 ～ 10 米的缓坡。由于公园投入使用不久，道路两旁树木都比较矮小，无法提供遮阴，但是视野很好，湖天一色，赏心悦目。

跑步路线：整体道路方向十分容易辨识，岔路不多。只要把握住大湖面始终在前进的左侧（逆时针绕行），还是右侧（顺时针绕行）即可。

收费标准：免费。

同沙生态园

同沙生态园有湖有山，安静优雅，风景不必说。只是生态园环湖路线很长，坚持跑完全程并不容易。此外，生态园离市区较远，适合周末在此长距离拉练。

跑步路线：从同沙生态园北门入口，往右顺着水库绕一圈，全程 13.2 公里。

收费标准：免费。

其他推荐地点：笔架山公园、石芽岭公园、石岩龙泉体育公园、中心公园绿道、同沙生态公园、翠竹公园、凤凰山（越野跑）。

（感谢跑步圣经网、深圳长跑网提供相关信息）

3. 广东

白云山

白云山聚拢着30多座山峰，山体十分宽阔，总面积为20.98平方公里。最高峰是摩星岭，海拔382米，很多跑友喜欢来这里登山跑（如本书中的lee_ou）。需要注意的是坡度较大，膝盖承受不小。

跑步路线：从西门起步，柏油路面，坡度缓升，如果绕道黄婆洞水库，跑上堤坝，四周山峦叠嶂，还有一段几百米长的平坦土路。从明珠楼再上，坡度增加，可以根据体能状况选择折返点。

收费标准：门票5元，团体门票4元。普通月票20元/月。

二沙岛

二沙岛是位于中心珠江河段上的天然江心绿洲，广州最具现代风情的宝地。无论是南线还是北线，风景都非常好，而且车少人少，很适合跑步。路线跨度大，不论是短距离健康跑，抑或LSD长度训练都可以达到要求。

跑步路线：南北两翼临江，绕圈5公里左右。

收费标准：免费。

天河公园

天河公园是区属综合性公园，环境优美、植被丰富，且来往交通便利。据说群跑大神级人物不少，很多广州的跑友都是在这里认识的。要说有什么缺点，应该是人稍微多了些。

跑步路线：绕圈 3.5 公里左右。

收费标准：免费。

广东其他约跑活动					
序号	活动名称	时间	活动地点	线路简介	注意事项
1	三水西南公园约跑	7:00	三水西南公园东门入口	约 1.2 公里	
2	大夫山约跑	8:00	大夫山北门入口处	绿道 11 公里	暑假期间更改为周日，开跑时间视季节而定
3	越秀山约跑	8:00	越秀公园正门拱桥旁集中	约 4 公里	上下坡居多，坡度适中
4	大学城外环约跑	15:30	北亭广场麦当劳对面的人行道	约 16.5 公里	约跑时间随季节、赛事调整
5	车陂南约跑	19:00	地铁车陂南站 A 出口处	约 19 公里	跑江边，距离可选
6	中山公园夜跑	19:00	佛山中山公园秀丽湖牌坊后小卖部	约 1.6 公里	公园绿道
7	岭南明珠夜跑	19:00	佛山禅城区岭南明珠体育馆 2 号门	约 2.1 公里	
8	流花湖夜跑	19:30	流花湖南门入左行拱桥旁大榕树	约 2.2 公里	
9	城北公园夜跑	19:30	番禺市桥城北公园正门	约 2.5 公里	
10	千灯湖夜跑	19:00	南海桂城保利水城新华书店前	约 5 公里	休闲慢跑
11	黄体夜跑	19:30	黄埔体育中心正门广场（南门）	约 750 米	黄埔体育场外围
12	天体夜跑	19:30	体育场 16 区的“天河体育场”标牌处	约 830 米	有大型活动时更改地点或时间
13	大学城内环跑	19:30	中心大街北与内环交汇处	约 4.3 公里	内环约跑固定日期会因假期暂缓
14	珠江夜跑	19:30	中大码头 168 号灯柱（中大北门）	8 公里 /12 公里	传统路线，历史最久

4. 上海

闵行体育公园

上海市首个体育主题公园，五星级公园，是上海跑友约跑圣地，约跑组织很多。

推荐路线：新镇路456号，闵体正门进园（靠近中谊路）集合。8点整开始跑，跑友们可以稍微提前些到，到了后，先绕着公园门到雕塑的四方区域热身慢跑，整点开始一起做8分钟左右的拉伸。第一圈跑友一起慢跑小圈，可以互动交流。第二圈开始，可以按自己的配速跑，小圈、大圈、小山都是不错的选择。跑完的人会到栏杆那做拉伸。

收费标准：免费。

松江佘山

上海著名市郊风景区，现建有佘山国家森林公园。自然环境优美、人文景观也多，十分适合跑步。同时，作为上海越野跑的跑点，首推佘山。

跑步路线：路跑——环山路，绕一圈3.2公里。

越野——东西佘山，总记单圈12.5公里。

推荐约跑组织：每周六上午8点半，9号线佘山地铁站对面咖啡厅集合。8点45直接坐车前往环山路。跑后还会组织腐败活动，费用AA制，自愿参加，可以结识到不少兴趣相投的跑友。

收费标准：免费。

东方体育中心

东方体育中心交通便利，世博大道路面开阔，车辆较少，是三林地区非常好的路跑区域，现在三林地区每周都组织固定的约跑。

跑步路线：可以选择在通耀路折返，绕一圈5公里。也可以跑到卢浦大桥折返，绕一圈10公里。

收费标准：免费。

浦东世纪公园

应该是上海人数最多的跑步地点，在外面绕一圈 5 公里左右，路上没有红绿灯。很多跑步俱乐部都是在这里集中开始跑步的，是上海跑友的夜跑圣地。

浦西大宁灵石公园

公园内部有环绕人工湖一周的宽阔道路，由于园区内不准骑行、机动车进入，非常适合跑步。道路上标注了方向以及距离，有 2.85 公里和 3.2 公里两种路线可供选择，所以是附近跑友慢跑的不二之选。

5. 天津

五大道

这里汇聚着 230 多幢英、法、意、德、西班牙等国各式历史风貌建筑，跑步感觉非常不错，不过由于那里车流量大以及车速限制，建议晨练比较好。

南翠屏公园

南翠屏公园给天津跑友们提供了一个非常好的跑步环境，不仅仅是因为它有山有水有绿树的环境，更重要的是有一条长约 1500 米的塑胶跑道，方便跑友进行训练。跑步之余登个山也是非常不错的。

6. 厦门

环岛路

厦门被评为最适合跑步的城市，而环岛路则是这座城市中最适合跑步

的地方。每年的厦门国际马拉松都会有一段穿过环岛路。沿途的亚热带风景以及海景给跑者带来最好的体验。

7. 重庆

南滨路

重庆国际马拉松都听说过吧，南滨路就是比赛道路，北临长江，背依南山，是非常好的跑步选择。南滨路应该是重庆跑步人数最多的地方，高手云集。

8. 大连

滨海路木栈道马拉松路线

这是一条由大连跑友自创的马拉松路线，也是日常活动最为集中的路线。起点通常在付家庄民航疗养院停车场（也称集合点），根据自己情况有不同的距离可供选择，滨海路虽然在大连市内，但是车辆并不多，是非常好的跑步路线。

四、用 APP 记录你每一步的足迹

1. Nike Running



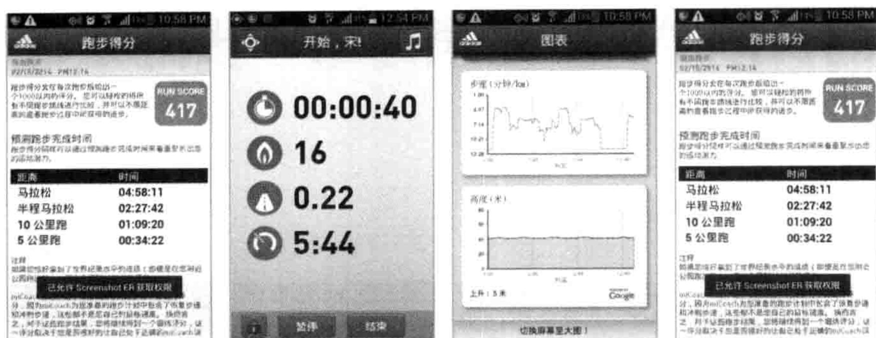
优点：操作非常简洁，并且运动社区做得不错，可以在网页端分享跑步的路线，配合其官方微博，有很多活动可以参加、可以设置跑步的提醒方式，时间速度等，勋章模式很吸引人，每次破纪录的小锦旗很应景。

缺点：安卓和 iOS 客户端严重不平衡（截止到截稿前，训练模式目前只有 Android 客户端有），通常是 iOS 客户端先进行更新，安卓客户端要很久。有时候服务器问题造成无法同步，安卓客户端这边服务器不稳定频率略高了一点。

2. Micoach

优点：丰富的训练模式（包含核心肌肉力量训练），而且操作起来很简单顺手，语音提示非常好用。每次跑完之后都会有一个得分，来分析如果你参加不同距离的比赛所用时间。

缺点：没有分享功能，一点都不考虑跑友们“不晒会死”的心。另外每次训练的图标都要单独进行读取，速度略慢。



3. 咕咚运动

优点：约跑非常轻松，直接查看附近的人即可，应该是运动软件中该功能最方便的了。运动完成后数据比较一目了然，唯一可以分享到微信的运动软件。

缺点：操作上有些许不人性化，界面做得不是很好看，运动提示不能更改，只能一公里一公里地提示。



4. Runtastic

优点：高端大气上档次，据说结合谷歌地球可以 3D 视频的方式记录用户估计。设置信息丰富，跑步页面同时显示风速、温度，很实用，内置

的训练项目非常清晰。

缺点：看设置的时候感觉还是稍微复杂了一些，像温度单位都有单独设置，没有分享功能。



5. Endomondo

优点：应该是国外最受欢迎的跑步 APP 了，设置项目比较有趣味性，运动结束后的记录信息单页显示足够丰富，时不时还有几个外国朋友来挑战你的纪录。

缺点：毕竟是国际化软件造成国内分享，做得一般般，不过国内用的人也不在少数。



五、你不是一个人在跑步

1. 跑步的人常去这些网站

跑步圣经



http://bbs.runbible.cn/

跑步圣经网是众多跑步爱好者发起的，国内最知名、会员数最多的跑步门户网站之一，在广大跑步爱好者之中拥有极大影响力。跑步圣经网站是以跑步轻松化，生活快乐化为宗旨的跑步网站。坚信跑步是人的本能，很轻松，很简单。轻轻松松跑下去，你也能拥有充沛的精力、健康的身体！完美的身体是力量与精力的统一体。不论你是菜鸟或者大神都可以在这里找到朋友一起交流、互相提高。

跑吧论坛



http://bbs.running8.com/

国内的老牌跑步论坛，分为几个大的板块，赛事信息发布、比赛活动、损伤恢复等等。这里老鸟众多，各种高手云集，而且各分区（地方）人气很旺，方便找到组织。

益跑网



http://www.erun360.com/

成立于 2012 年的新锐跑步网站。益跑网致力于让跑步成为社会潮流新时尚，为提升身心健康和

社会文明贡献自己的力量。旗下拥有自己的 APP 每日益跑，提供最全最新的跑步咨询。

2. 跑步微信公众平台

虎扑跑步　微信 ID：hupupb



本身是依托于虎扑网旗下的，虽然虎扑的主流还是足、篮球为主，不过因为跑步运动热度逐年升温，所以也开始关注这一块，经常分享一些跑步小知识，并且在有赛事的时候会组织论坛坛友一起参加。

上海跑步者　微信 ID：shanghairunner



虽然看名字是地方性公众微信平台，实际上也同时分享了很多跑步信息，每当有赛事开始报名的时候都会及时提示。最大特色是有一个专栏，回复“专家”可以获得各类跑步姿势。

跑步者说　微信 ID：runnersaid



每天分享一个跑者故事，回答一个跑步者的问题，基本每篇文章下面都会有一个“老虎闲谈”作为点评，很有亲切感。除了故事，还时常分享跑步的贴士。

跑步指南　微信 ID：runnerguide



分享跑步的一些小贴士，从入门到进阶非常完善，还会经常分享赛事报名信息，提醒跑友及时报名。最重要的是，设置有自动回复功能，会根据关键字自动向你回复。

跑步老奶奶 微信 ID：paobu010

这个微信公共账号更为关注女性跑者，分享了很多跑步中女性比较注意的问题，比如减肥、塑形。除此之外，也会分享很多训练方法以及运动小窍门等等。



跑步圈 微信 ID: weallrunner

每天都会发布跑步知识，不定期组织一些跑步活动，发布一些马拉松的报名通知，不过因为该微信平台所有人在大连，所以活动都是在大连举办的，大连的跑友可以重点关注，及时加入到“大部队”中去。



健康跑步 微信 ID: jiankangpaobu

偏重于健美塑身和营养饮食类的知识，每天都会分享一个跑步知识，还会不定期发布一些运动类书籍的书摘，对于想通过跑步塑造身材的跑者来说，能发现很多有针对性的信息。



3. 值得关注的跑步微博

@ 陶绍明

把陶教练放在第一位，是因为作为前国家女子长跑马拉松队教练，非但不会觉得因为太过专业不好接触，反而是一个非常热心的人。基本上有跑友在微博留言提出问题都会进行回复，而且经常分享一些个人的经验，比如自制运动饮料、拉伸图等等。

@ 跑步指南

貌似博主姓王，因为有一个 # 老王谈跑步 # 的话题，分享的多是一些贴士以及一些按摩拉伸的教程，还有部分励志的心语。应该是目前跑步类

最受关注的微博，有 50 多万粉丝。

@ 跑步心情

经常会介绍一些跑步俱乐部以及跑友，方便各地的跑者找到组织。同时当有比赛将要开始报名的时候也会做出提醒，当然也会对一些跑步知识进行分享。

@Dexter 跑不动

虽然名字叫这个，但是还是跑得动的。其实是我的微博，更多的是生活上的事，会放个置顶微博，方便你们提问，毕竟别人不一定会百分之百回答，我尽量回答，入门知识应该没问题。

各个品牌旗下的微博

@NikeRunning

耐克的跑步单项微博，由于国内采用 Nike+ Running APP 的人数比较多，所以关注度也高一些。在由耐克赞助的比赛前会给出一些贴士，除了本品牌的介绍外，平时活动比较多，分享跑步路线等等，当然活动奖品也不少。

@ 阿迪达斯跑步

同样是阿迪达斯跑步单项微博，经常推荐新产品分享一些跑步心得。赞助的一些体育赛事之前会举行赛前的培训（例如北马）。

@ASICS 跑步俱乐部官方微博

除了新品推荐外，更多的活动针对北上广三地的跑者。定期举行约跑的活动，在这三地的俱乐部有专业人士提供跑步指导，提供优质的跑步服务。

@ 李宁跑步

李宁跑步的官方微博，分享跑步知识，新产品介绍，定期也有抽奖活动。

微博上还有各地的跑步俱乐部，像成都的 @ 成都跑客、四川最大的俱乐部 @ 跑步公园、上海的 @ 跑步圣经上海版、广州的 @ 广州珠江跑群就

不一一介绍了。具体关注什么还是要根据你自己所在地以及自己喜欢的品牌来决定，毕竟微博关注多了你往往看不过来。

在一二线城市的跑友应该可以很方便地找到自己跑步的组织，但是像小城市就不一定有这样的组织了，不过当你感到“不跑会死”的时候，你肯定可以成为俱乐部的发起人。

领跑者 郁亮



万科总裁郁亮身体力行地把万科“不重视员工健康的公司不是好公司”的价值观，积极地推向各个行业。他表示，跑马拉松不是目的，自己其实更愿意借此推广乐跑。基于此，万科于2013年发起城市绿道跑步活动——城市乐跑赛（可在同名官网上查询、报名），让更多人在跑步中得到健康、快乐和友谊。当谈到有人把郁亮称呼为“那个跑步的万科人”时，他自豪地说：“这是我迄今为止最牛、最成功的马甲。”



跑者日记



无论什么人都可以参与跑步

@九如茶舍

男 29 岁 跑步圣经 ID：lyshewa 跑龄：2 年

我是从 2012 年夏天开始持续跑步，当时，参加并完成全程马拉松是完全不可能的一件事。但当我在 2013 年春天的重庆马拉松赛跑完后发现，有些事情也并不是想象中那么困难。不断完成和超越，这也许是除了锻炼身体之外跑步爱好者最大的乐趣和精神动力。

虽然与一群志同道合的人一起分享、鼓励，是坚持一项运动的好办法，但最关键的，你还是得从内心真正去喜欢这项运动。我发现在我跑了 30 分钟或者 1 小时后，进入一个匀速跑步状态中，身体会分泌一种叫胺多啡的物质，会产生一种特殊的快感，特别是大汗淋漓跑完后，那种又累全身又舒畅的感觉，是很让人迷恋的。

现在回想去年寒冬坚持跑步的片段，感觉很温暖。数九寒天，路人穿得结结实实，依然缩手缩脚，我却穿一件长袖大汗淋漓地跑步。冬天的月夜，在路人看来是月黑风高，可我们跑步者跑步时望月的感觉却是清风明月，不觉一丝寒冷。即使寒冷的冬夜，也会路过梅花丛，嗅到那阵阵梅花清香，这种快感，是冬天里怕冷的人体会不到的。

跑步是一项很好的运动，无论什么人，都可以参与，它不需要什么特别的装备，不需要其他人与你配合，是一个人的运动，当然几个人跑也可以，没有时间、地点的限制，只需要一双不错的跑鞋，然后一个人慢慢地坚持跑就好了。在这个过程中，你会慢慢爱上这项运动，工作稀释生活，跑步稀释工作。最后与大家分享一句话："耐心等待！风车从不跑去找风。所以跑步也一样，只要耐心跑下去，肯定会有收获！"

六、如何成为一个跑步达人

1. 要善于分享

循序渐进记录自己的跑步经历。之前说过对于跑步，我当时做了充分的准备工作，方式方法以及穿衣等等都做了一定研究。研究好总要实践，于是你迈出了跑步的第一步。每天都用 APP 记录着你的每一步，总有一天跑步总距离也能绕地球半圈。随着跑步距离的增加，回头看去就是你的经验，“不跑会死”的经验。

可以分享的还有一些装备的评测，比如你新入手的一件可穿戴设备，一件新衣服抑或是一双新的跑鞋，也许你会想：我买的不是最新款，也有人发过类似评测，我再发这个有什么意义呢？意义还是很大的，没有谁可以完全客观评价一件东西，一千个人眼里有一千个哈姆雷特，每个人对产品的感受并非相同，都是具有参考意义的。

2. 多提问多总结

跑步中总会有一些问题不断地出现。为什么岔气？为什么膝盖痛甚至为什么这次跑得轻松？都可以成为你总结的地方。向一些高手提出问题，他们都会热心给你进行解答，当别人提出类似问题的时候，相信你也可以对别人进行回答，就像现在的我。

定时对自己的跑步情况进行总结，也可以是你某次比赛的记录，总结最好能写出这段时间的变化，可以是生理上也可以是心理上的。把跑步中的感受写出来，跑步中的问题记录下来，总能发现其中值得改进的地方。当你变得越来越好，把你变好的过程分享出来，这就是所谓的正能量！

3. 利用网络的力量

很多人知道我就是通过豆瓣、微信，起初我是把自己的减肥经历放在网上，其中就有提到跑步给我带来的改变，于是很多人豆邮过来想问下我是怎么跑步的，于是写了一个跑步入门指南，也就是这本书的前身。虽然没有写得特别细致，但是确实也很好地帮助了一些朋友入门，被点击推荐和喜欢的人数也是越来越多。

当然了除了豆瓣、微信，微博、论坛都是可以让你成为跑步达人的地方。跑步的肯定不止你一人，比你强的人更是不计其数，但当你发出你的分享时，自然会有更多人关注你，受到你的影响。

总之，一切的一切来自你的真实经历，分享你的经历，你也会成为万众瞩目的那个人。



领跑者　奥巴马

美国历届总统都有跑步的爱好，从小布什到奥巴马，都是坚持跑步的典范。最近，美国白宫还在网上发布了一个视频公益广告，主角就是总统奥巴马和副总统拜登，他们在工作间隙，一路从白宫室内跑到室外，跑完还不忘做了拉伸运动。呼吁美国年青一代多运动、多喝水，保持健康的生活习惯，降低美国肥胖率。

七、每个入门跑者都想知道的

Q1 如何参加第一场马拉松比赛?

A 如果没有充分的准备，还是不要直接报名半程或者全程马拉松的，可以参加迷你马拉松（5 公里）或者 10 公里的，感受下跑步的气氛，比如说 5 公里的 The Color Run 我就认为非常好。对于一些小型比赛后面做了一些介绍。不过如果已经能轻松在关门时间内完成半程的话，可以考虑报名半马试试。

Q2 长跑过程中能喝水吗?

A 可以小口喝水。运动中补水是个很重要的环节。不过我觉得运动时间 40 分钟内没必要喝水，因为是慢跑。长跑的话可以考虑带着水壶，喝水的时候注意小口就行。我现在只有跑马拉松的时候才喝水，也不多。在学校或者跑圈准备一瓶水在路边就好啦。另外，跑后的补水更为重要。

Q3 逆时针跑与顺时针跑有区别吗?

A 大部分跑步比赛基本上都是逆时针方向的（向左转弯），原因基本上有两条，首先我们的重心脚是左脚，还有就是心脏位于身体左侧，重心容易偏左。所以逆时针跑可以避免向内侧倾斜，当然这是针对跑圈来讲。路跑长距离的话，拐弯比较少，也就无所谓了。

Q4 怎么约跑？

A 基本上跑步论坛各地都有分舵，可以发帖子看看。微博都有各地的跑步团体，搜索一下即可，另外一些手机 APP 也可以进行约跑。

Q5 如何分享自己的成绩？

A 分享自己跑步的数据对于新跑友水平的提高作用是非常明显的。除了你能发现自己跑得更快更久，或者跑得更加轻松了感到开心，鉴于你已经把自己跑步的信息分享出来，就要接受大家的监督，如果不能坚持跑步，可能就会有人问你怎么不跑了，你总不能说自己坚持不下来吧。

对于在哪里分享，大部分的跑步 APP 都有分享功能，部分可以通过 APP 内置的与微博、QQ 空间、微信的链接进行分享跑步数据。当然也有很多人通过网站进行分享，你可以把你的跑步记录分享到各个跑步论坛，分享的同时也类似于起到了打卡的作用。当你发现问题在论坛提问的时候有数据支撑，也会让别人帮你找到答案。

Q6 喝了酒还能跑步吗？

A 建议不要。首先，酒精会直接进入血液，进行新陈代谢，而运动会加快血液循环，不但让你醉得更快，还会使你的心率比以往同样跑量下快很多，增加心律失常的危险。同时，酒精还很利尿，能让你的身体失去水分，增加了脱水的可能。最后，在高强度的训练，如跑马拉松后的 24 ~ 36 小时内饮酒的话，酒精会影响你的恢复。

Q7 慢跑还是快跑？

A 慢跑的话算是有氧运动，坚持慢跑能有效提高自身心肺能力，增强体质。如果对成绩有提高需求可以考虑进行间歇跑训练。快跑的话都是短跑，说起来算无氧运动。当然快慢都是相对的。

Q8 下雨下雪天能跑步吗？

A 毛毛细雨跑步的时候比较舒服，注意跑后保暖，不要感冒。大雨大雪还是改为室内运动比较好。雪后跑步注意道路问题，泥泞湿滑，注意安全，选择更合适的跑步路线。

Q9 跑步会不会使月经量变大？

A 在生理期刚开始的时候不要过量运动，毕竟跑步能促进血液循环。可以在这几天进行散步等轻松运动，再逐渐过渡到跑步。还有些女性跑者反馈，通过跑步解决了痛经、周期不准等问题。

Q10 如何克服“不想去跑”的惰性心理？

A 惰性人人都有，如果自己非常懒惰，可以让别人监督你的运动状态。这个人可以是跑友，也可以是家人，把你的计划告诉别人，为了面子总要去完成计划的。

不过，只有发自内心地觉得跑步这件事对自己好，才能更好地坚持。通常来讲，坚持做一件事 3 个月以上，就会变成习惯了。

Q11 跑者要多吃什么？

A 对于非专业的我们来讲，和平时吃饭差不多即可，注意少吃油炸类的垃圾食品，吃得健康就好。不过针对跑前跑后还是有些许区别。跑前1～3小时可以考虑吃一些容易消化的食物，或者一些蛋白质。如果是长跑的话，跑前10～20分钟也可以吃一根香蕉。跑后由于消耗了大量盐分以及糖原，应该及时补充糖分。

本书特约模特盖小远推荐醋泡葡萄，能够迅速补充身体糖分，而且健康，特别是在跑马拉松的时候吃，不会有难以下咽感。

领跑者 白斌



40岁的白斌，是“拥抱丝路”的唯二完成者，展现了大陆跑者的风采。临别时，林义杰给白斌的赠言是：“没有你，我跑不完！”白斌是用50天的时间从贵阳跑到拉萨纪录的创造者，也是2010年北京TNF100（中国超级马拉松赛或者叫超级越野赛的顶级赛事）第二名、中国选手的第一名。被称为中国大陆最棒的跑者之一。

连老跑友都有可能存在的误区

WRONG① 跑步中，特别是跑马拉松时大量喝水

运动的时候感到口渴是非常正常的，如果特别口渴，可以小口缓咽，但补水不能太多，缓解口渴症状就行。如果大量饮水的话，水分会在胃肠道停留，很有可能会造成胃膨胀，影响膈肌运动，导致岔气。当然了，运动后也不宜一次性补充大量水分。还要注意不能喝冷水，要喝温水。

WRONG② 平常没时间，一有空突击运动

这种方法非常不可取，心肺功能以及身体机能都会跟不上，跑步这件事一定要循序渐进。说没时间这个理由一点也不好，想跑步早起 40 分钟就可以了。“把没有足够的时间作为不去跑步的理由是最糟糕的一个理由。想跑你就肯定能找到时间。”美国卫生与公共服务部长凯瑟琳·西贝利厄斯如是说。如果确实没有时间，我们可以隔天跑步，或者早起 1 小时，总会有时间的。

WRONG③ 跑步一定要喝运动饮料

运动饮料是针对进行密集、高强度运动的运动员设计的，而不是针对普通人的。

在 40 分钟左右的运动中，我们只要及时、定量地补充水分即可，只有当我们剧烈运动或者较长时间运动后，才需要运动饮料来补充电解质，而且运动过于剧烈的人是不可以立即饮用的。同时，高血压、糖尿病患者和儿童，都不适宜喝运动饮料。



第7章

从8周训练计划开始跑步人生

1. 第 1 ~ 2 周

第 1 周		
日期	训练内容	记录
周一	出去走走， 寻找合适的运动场地。 慢慢跑或步行 10 分钟。	
周二	慢慢跑与步行交叉， 连续进行 20 分钟。 感受一下跑步的气氛。	
周三	静态训练 （10 ~ 15 分钟）	
周四	慢慢跑 3 分钟， 逐渐过渡到走 1 分钟。 重复 5 次， 最后一次走 3 ~ 5 分钟。	
周五	休息日	
周六	走路 3 分钟， 快走 5 分钟， 慢慢跑 2 分钟， 恢复走 5 分钟。 重复 2 次。	
周日	静态训练 （10 ~ 15 分钟）	

慢慢跑：速度多慢都没关系，但是一定要有摆臂的动作。如果不能跑步可以考虑持续快走。
恢复走：从跑过渡到走。
休息日：不做运动，完全放松。
静态训练：核心肌肉训练，如前文中提到的平板支撑等。

第 2 周		
日期	**训练内容**	**记录**
周一	走路 3 分钟， 快走 5 分钟， 慢慢跑 3 分钟， 恢复走 5 分钟。 重复 2 次。	
周二	休息日	
周三	慢慢跑 5 分钟， 恢复走 3 分钟。 重复 2 ~ 3 次。	
周四	静态训练 （10 ~ 15 分钟）	
周五	慢慢跑 4 分钟， 恢复走 3 分钟。 重复 3 次。	
周六	休息日	
周日	快走 2 分钟， 慢慢跑 4 分钟， 恢复走 2 分钟。 重复 3 次。	

开始 8 周训练计划，首先需要找一个合适的运动场所，公园、操场、马路都可以，前两周基本上就是熟悉一下跑步的环境，了解一下自己的身体状况。要记住，跑前跑后的拉伸必不可少。
每组走跑结合重复次数依个人情况而定，建议初期跑步维持在 30 分钟左右（包括热身以及拉伸运动）。

2. 第 3 ~ 4 周

第 3 周		
日期	训练内容	记录
周一	休息日	
周二	其他有氧运动	
周三	慢慢跑 7 ~ 10 分钟， 走 5 分钟。 重复 2 次。	
周四	静态训练 （10 ~ 15 分钟）	
周五	慢慢跑 8 分钟， 恢复走 2 分钟。 重复 3 次。	
周六	休息日	
周日	轻松跑 4 分钟， 慢慢跑 5 分钟， 恢复走 3 分钟。 重复 2 ~ 3 次。	

其他有氧运动：刚开始接触跑步，可能会觉得有些枯燥，进行其他有氧运动可以有效缓解，并且能锻炼到其他肌群，游泳、骑行，甚至瑜伽都可以，但要做到 30 分钟以上。
轻松跑：相对于慢慢跑的速度要更快，但并不是极速，跑的时候能正常聊天即可。
简单力量训练：仰卧起坐、俯卧撑或哑铃之类都可以，主要是针对力量进行补强。

第 4 周		
日期	训练内容	记录
周一	其他有氧运动	
周二	静态训练（10 ~ 15 分钟）	
周三	轻松跑 15 分钟，慢慢跑 10 分钟。恢复走 5 分钟。	
周四	休息日	
周五	轻松跑 5 分钟，慢慢跑 5 分钟。重复 3 次。恢复走 5 分钟。	
周六	简单力量训练（10 ~ 15 分钟）	
周日	休息日	

在第 3、4 周，第一次增加了连续运动时间，就在两周交接时。尽管是为了提升一下训练强度，实际上还是相对轻松的，只对身体进行稍微的刺激。本周大部分运动时间为每次 40 分钟左右（包括热身以及拉伸运动）。

3. 第 5 ~ 6 周

第 5 周		
日期	训练内容	记录
周一	其他有氧运动	
周二	冲刺跑 2 分钟， 恢复跑 3 分钟。 重复 3 次。 慢慢跑 5 分钟。	
周三	休息日	
周四	轻松跑 15 分钟， 恢复走 3 分钟。 重复 2 次。	
周五	静态训练 （10 ~ 15 分钟）	
周六	轻松跑 25 分钟， 慢慢跑 5 分钟。	
周日	休息日	

冲刺跑：全速前进，这里并不是说一直保持高速，而是以你能跑得最快的速度坚持 2 分钟（这个速度必然是呈下降趋势的，不用担心）。
恢复跑：冲刺跑过后，速度逐步放慢到慢慢跑。
小型 LSD：这个时候应该可以连续运动 30 分钟了，尝试挑战一下，类似轻松跑 45 分钟左右的时间。

第 6 周		
日期	**训练内容**	**记录**
周一	轻松跑 30 分钟， 慢慢跑 5 ~ 10 分钟。	
周二	简单力量训练 （10 ~ 15 分钟）	
周三	轻松跑 30 分钟， 慢慢跑 5 ~ 10 分钟。	
周四	休息日	
周五	静态训练 （10 ~ 15 分钟）	
周六	一次小型 LSD	
周日	休息日	

进入第 2 个月，时间上明显变得更长，会有一两次总时间在 40 分钟左右（例如第 6 周第 1 天、第 3 天）。在速度提高上，加了一次间歇训练（冲刺跑，第 5 周第 2 天），体验为主，提高为辅。在倒数第 2 天增加了一次小型 LSD，主要目的是对自己跑步的距离进行一个摸底。

4. 第 7 ~ 8 周

第 7 周		
日期	**训练内容**	**记录**
周一	其他有氧运动	
周二	轻松跑 20 分钟， 慢慢跑 10 分钟。	
周三	静态训练 （10 ~ 15 分钟）	
周四	轻松跑 35 分钟， 慢慢跑 5 分钟。	
周五	休息日	
周六	冲刺跑 3 分钟， 恢复跑 4 分钟。 重复 4 次。 慢慢跑 5 分钟。	
周日	简单力量训练 （10 ~ 15 分钟）	

匀速跑：用均匀速度跑步，这里的匀速指比轻松跑还要快一些，类似你的正常配速。主要用来培养对于速度的感觉，增加耐力。速度较快，对身体的感受也更加明显，方便技术上进行改进。

第 8 周		
日期	**训练内容**	**记录**
周一	休息日	
周二	其他有氧运动	
周三	静态训练 （10 ~ 15 分钟）	
周四	匀速跑 15 分钟， 轻松跑 15 分钟， 慢慢跑 5 分钟。	
周五	休息日	
周六	轻松跑 10 分钟， 匀速跑 20 分钟， 慢慢跑 10 分钟。	
周日	简单力量训练 （10 ~ 15 分钟）	

训练水平进一步提高，在第 8 周增加了匀速跑，看似时间并没有增加，但是实际强度却增加了。相信通过这一周的跑步，你的水平应该有了一定的提高。

5. 总结

这个训练方法是我根据运动上的单周增量 10% 原理设置的，基本上是 30 分钟—40 分钟—50 分钟的变化。安排了足够的休息时间（每周 3 次），主要是因为考虑到大部分人的工作和学习，未必能坚持每天跑步，况且初跑还应先以感受整个跑步运动为主，训练日过多，也会使人容易厌倦。中间穿插的有氧运动、静态训练、力量训练也是为了增强肌群力量，防止受伤。因为工作原因，我到现在依然只是每周跑 3 ~ 4 次，但是我的半程马拉松已经可以非常轻松地维持在 2 小时以内了。跑步并不是每天都要训练的，需要的是坚持。

这个训练计划并没有提出跑的距离要有多远，因为每个人体质不一样。虽然没有明确的距离，但有明确的时间，方便各位达到运动（训练）强度。第一周前几天写得比较多，更多的是希望刚刚开始跑步的人清楚跑步的感觉，类似寻找状态，相信你会逐渐喜欢上跑步这项运动，直至上瘾。坚持两个月，哪怕是零起点的人，也应该能轻松完成人生中第一个 5 公里了。

这个训练表的进度比较慢，对于稍微有些基础的人（平时就运动，大约每周 2 次）来说，可能经历过几次跑步的酸痛感，就可以直接进行最后几周的训练了。

最后，虽然这个训练计划强度并不大，但是对于新手来讲，肌肉酸痛的概率还是很大的，希望你不要因为一些酸痛而放弃。最重要的是，跑前的热身以及跑后的拉伸都要一并做下来。

训练结束后，你将对自己有新的认识，跑步时间长了，还可以试着自己制定训练计划，增加跑步距离。

坚持一下，你看到的将是不一样的世界！

体能活动适应能力问卷

（适用于 15 ～ 69 岁人群的问卷）

经常进行体育运动不但有益身心，而且乐趣无穷，因此，越来越多人开始每天进行体育运动。对大部分人来说，多做运动是很安全的。不过，有些人在开始运动，或增加运动量前，应先去医院检查一下自己的身体状况。

如果你计划开始运动，请先回答下列 7 个问题。如果你的年龄在 15 到 69 岁之间，这份体能活动适应能力问卷会告诉你是否应在开始运动前让医生检查一下。如果你超过了 69 岁，而且没有经常运动的话，请先让医生检查一下自己的身体状态。

请仔细阅读下列问题，然后诚实回答：
（请回答“是”或“否”）

	是	否	问题
1.	□	□	医生是否说过你的心脏有问题，以及只能进行医生建议的运动?
2.	□	□	你进行体育运动时，是否感到胸口疼痛?
3.	□	□	过去的一个月内，你是否在没有进行体育运动时也感到胸口疼痛?
4.	□	□	你是否有过因头晕而失去平衡，或失去知觉的情况?
5.	□	□	你的骨骼或关节（例如脊椎、膝盖或髋关节）是否有问题? 而且会因为改变运动而恶化?
6.	□	□	现在医生是否正让你吃控制血压或心脏的药物?
7.	□	□	是否还有其他原因让你不能进行体育运动?

如果你的答案是

任意一个或一个以上的问题回答了“是”

在开始增加运动量或进行体能评测前，请就该问卷回答“是”的问题咨询医生，听取医生的建议。
你可以进行任何体育活动，但必须在开始时慢慢进行，然后逐渐增加运动量。又或者，你只能进行一些对你来说安全的运动。向医生说说你想进行的体育运动，听取专业意见。
找一些对你来说安全且有益健康的社区体育运动。

如果你对所有问题全部回答“否”

如果你这份问卷的全部问题都诚实地回答“否”，你有理由相信自己可以：

- 开始增加运动量——慢慢开始，然后逐渐增加运动量，这是最安全和最容易的方法。
- 进行体能评测——这是一种确定你基本体能的好方法，以便你拟定最佳的运动计划。此外，建议你测量血压，如果你的血压指数超过 144/94，请在运动前咨询医生的意见，然后再逐渐增加运动量。

延迟增加运动量：

- 如果你患上了感冒或发烧等疾病——请康复后再增加运动量。
- 如果你怀孕或可能怀孕——请先咨询医生的意见，然后再决定是否增加运动量。

请注意：如果你的健康状况发生了变化，致使你对上述任何一个问题回答了“是”的话，请咨询医生是否需要改变运动计划。

不得更改问卷内容，欢迎复印整份问卷（必须整份填写）
体能活动适应能力问卷来源：Canadian Society for Exercise Physiology（加拿大运动生理学研究会）
本人已阅悉、明白并填妥本问卷。本人的问题已得到圆满解答。

姓名：________________　　身份证号码：________________
签名：________________　　日期：________________
家长或监护人签名：________________　　见证人：________________
（适用于 18 岁以下的问卷调查者）
如果你的健康状况发生了变化，致使你对上述任何一个问题的回答变为“是”的话，则本问卷不再有效。

[General Information]
书名=中国跑步指南
作者=宋歌编著
页数=201
SS号=13611629
DX号=
出版日期=2014.07
出版社=煤炭工业出版社